SELFCONNECT

Noelle C. Nelson
Jeannine Lemare Calaba

PUTEREA APRECIERII

Cheia unei vieți vibrante

Livingstone

Editor
Roxana Gamarț

Coperta
Andrei Gamarț

Power of appreciation,
by Noelle C. Nelson, Jeannine Lemare Calaba

Copyright © 2003 by Noelle C. Nelson și Jeannine Lemare Calaba
First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon. www.beyondword.com. All rights reserved. Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA. Romanian edition published by arrangement with Agentia literara Livia Stoia

Toate drepturile sunt rezervate. Această carte nu poate fi reprodusă sau transmisă integral sau parțial, în nicio formă și pe nicio cale, electronic sau fizic, inclusiv sub formă de fotocopii sau înregistrări audio sau orice alt sistem de transmitere și recepție a informației, fără permisiunea scrisă obținută în prealabil de la Beyond Words Publishing, Inc., cu excepția situațiilor în care legea permite astfel de acțiuni.

Notă: Numele și informațiile cu privire la identitatea membrilor Grupului de Apreciatori au fost modificate pentru a proteja intimitatea celor în cauză.

Copyright © Livingstone 2010 pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NELSON, NOELLE C.
Puterea aprecierii : cheia unei vieți vibrante / Noelle C. Nelson, Phd., Jeannine Lemare Calaba, Psy.D. ; trad.: Oana-Laura Ariton. - București : Livingstone, 2010
ISBN 978-606-92548-0-6

I. Calaba, Jeannine Lemare
II. Ariton, Oana Laura (trad.)

159.9

Distribuit de S.C. Multicart Com,
Calea Plevnei 145 Bucuresti, Tel.: 021.310.90.20 / 0733.940.772

ISBN 978-606-92548-0-6

Cuprins

Mulțumiri 7

Prefață 9

1 Puterea de transformare a aprecierii 15

2 Energia aprecierii 21

3 Cum să devii un apreciator 37

4 Folosirea aprecierii pentru transformarea situațiilor și atragerea rezultatelor dorite 67

5 Cinci pași pentru a folosi aprecierea ca să transformați sau să atrageți ce vă doriți 73

6 Apreciați ca să aveți relații pline de iubire 93

7 Apreciați pe drumul înspre o muncă satisfăcătoare care vă împlinește 128

8 Copiii dumneavoastră și aprecierea 149

9 Apreciați pe drumul înspre sănătate și însănătoșire 164

10 Apreciați pe calea spre o îmbătrânire pozitivă 184
11 Apreciați în timpul unei crize 200
12 Spre un viitor al aprecierii 215
Anexa A Codul apreciatorului 219
Anexa B Crearea unui grup de apreciere 220
Bibliografie 225

Mulțumiri

Sunt atâtea aspecte pe care le apreciez la această carte, încât nici nu știu de unde să încep. Evident, suntem recunoscători dincolo de cuvinte Grupurilor de Apreciatori, pentru curajul pe care l-au avut de a explora alături de noi un itinerariu destul de puțin parcurs înainte. Apreciem din toată inima pe Jerry și Esther Hicks, ale căror lucrări despre Abraham au constituit o sursă de inspirație pentru noi, atât ca autori, cât și ca simpli indivizi. Mulțumim din suflet lui Richard Cohn și Cynthiei Black de la Beyond Words, pentru că au simțit potențialul manuscrisului nostru și ne-au ajutat să îl dezvoltăm, precum și editorului nostru, Laura Foster, pentru talentul și infinita răbdare de care a dat dovadă. În mod special, vrem să mulțumim Dianei Rumbaugh, pentru entuziasmul debordant, umorul, eforturile și ideile geniale de care a dat dovadă, și lui Michelle Masamitsu, pentru uimitoarea disponibilitate de a ne ajuta ori de câte ori am avut nevoie.

Mulțumim tuturor celor care ne-au dat permisiunea de a cita din materiale deja publicate sub copyright. Amintim aici pe următorii: citatele din *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography* de M. McCullough, R. Emmons & J. Tsang, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 2002, pp. 112-127. Copyright © 2002 by the American Psychological Association. Reeditată (sau adaptată) cu permisiunea celor în drept; mulțumim Doctorului Edward Shafranske, Profesor la Clinica de Psihologie, Universitatea Pepperdine, care ne-a pus la dispoziție interviul realizat cu Dr. Calaba, din 1988; pentru citatele pe care le-am dat din *Ageless Body, Timeless Mind* de Deepak Chopra, copyright © 1993 aparținând de Deepak Chopra, folosite cu permisiunea dată de Harmony Books, un imprint al grupului editorial Random House, Inc.; din *Walking the Tiger: Healing Trauma*, de Peter A. Lavine în colaborare cu Ann Frederick, de la North Atlantic Books, Berkeley, CA. Copyright © 1997 Peter A. Lavine. Folosit cu permisiunea editurii; fragment citat din *The HeartMath Solution* de Doc Childre și Howard Martin. Copyright © 1999 aparținând Insitutului HeartMath. Material reeditat cu

permisiunea acordată de HarperCollins Publishers, Inc. Reeditare din Raising a Son, de Don Elium & Jeannine Elium. Copyright © 1996 Celestial Arts, Berkeley, CA. Valabila pe site-ul www.tenspeed.com. Citate date din *Research Suggests Positive Attitude Could Prolong Life*, de Steve Bailey. Copyright © 2001 dat de The Associated Press. Reeditat cu permisiunea aceleiași Associated Press. Tot aici, amintim si fragmentele din *NO CONTEST? The Case Against Competition* de Alfie Kohn. Copyright © 1986 aparținând lui Alfie Kohn. Reeditat cu permisiunea companiei Houghton Mifflin. Toate drepturile rezervate. Citatele din Aboard Flight 564 de Peter Hannaford. Copyright © 2001 aparținând de News World Communication, Inc. Reeditat cu permisiunea publicației The Washington Times. Fragmentele din *Mindfulness* de Ellen Langer. Copyright © 1990 aparținând de Perseus Books Group, din New York. Citatele din *Winner Takes All* de Ellen Langer. Copyright © 1999 aparținând de Perseus Books Group, din New York; fragmentele din *Learning to Walk Again* din lucrarea *Experts* de David Zucchino. Copyright © 2003, Los Angeles Times. Reeditată cu permisiunea de la David Amen, Clinica Amen Behavioral, Newport Beach, California, pentru analizele SPECT, 2002; din *Messages from Water* de Dr. Masaru Emoto. Copyright © 2000 de HADO Kyoikusha, Tokyo, Japan; din *Affect Regulation and the Origin of the Self* de Allan Schore Copyright © 1994 de Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey; citatele din *Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health* by Allan Schore. Copyright © 2001, drepturi aparținând de Infant Mental Health Journal 22 (1-2), pag. 7-66; fragmentele din The Art of Happiness de HH Dalai Lama & Howard C. Cutler, traduse de Dr. Thupten Jinpa. Copyright © 1998 aparținând de Riverhead Books, un imprint al grupului editorial Penguin (USA) Inc. Retipărit cu permisiunea lui Scribner, un imprint al grupului editorial Simon & Schuster Adult Publishing. Citatele din *Molecules of Emotion* de Candace B. Pert. Copyright © 1997, aparținând lui Candace B. Pert.

Prefață

Acum câțiva ani, mi-a trecut prin minte titlul unei cărți: „Apreciază ce ai". Titlul mi-a plăcut, așa că l-am scris pe un bilețel (alături de alte posibile titluri la care m-am gândit de-a lungul timpului), apoi am uitat de el.

Un an mai târziu, am auzit de la un prieten comun despre cercetările unui coleg psiholog, Dr. Jeannine Lemare Calaba, privind reacția biologică a undelor cerebrale. În decursul practicii mele terapeutice am folosit meditația și vizualizările ghidate cu mult succes ca o modalitate de a-i ajuta pe oameni să provoace schimbări profunde în viețile lor. Eram curios să aflu dacă nivelul de conștiință la care se află oamenii atunci când fac schimbări în conștientizare și înțelegere ce duc la schimbări în viața lor se reflectă cumva în activitatea undelor cerebrale.

Așadar am căutat-o pe Jeannine, m-am prezentat și am întrebat-o dacă putem explora activitatea cerebrală împreună. A fost de acord și am petrecut două luni foarte plăcute studiind undele cerebrale și cunoscându-ne din ce în ce mai bine. Concluzia a fost că da, există schimbări clare în activitatea undelor cerebrale în timpul meditației și al altor „stări alterate";

și că nu, nu-mi doream să mă lansez într-o arie de cercetare complet nouă. Credeam că acesta este sfârșitul experimentului.

În munca mea de consultant și psihoterapeut am constatat că persoanele care au o abordare optimistă, pozitivă și apreciativă a vieții ating un nivel general superior de satisfacție și împlinire în comparație cu cei care adoptă o atitudine negativă și defetistă față de ceea ce li se întâmplă. Lucrând la cartea mea anterioară, „Câștigătorul primește tot: oameni excepționali ne învață cum să avem succes în carieră și în viața profesională", mi-am dat seama că oamenii de succes din toate domeniile se deosebesc de ceilalți prin abilitatea lor fenomenală de a găsi puncte de apreciere pozitivă acolo unde alții se lasă pradă disperării.

Un alt aspect care m-a intrigat în ceea ce privește rolul pe care îl joacă aprecierea în succesul și fericirea noastră a devenit clar atunci când mi-am dat seama (în timp ce lucram la o carte despre violența domestică, *Relații periculoase*) că spre deosebire de persoanele abuzive, cele nonabuzive sunt „apreciatori" – adică prețuiesc și sunt recunoscători pentru ei înșiși, pentru ceilalți, ca și pentru viață în sine.

Doi ani mai târziu. Începusem deja să lucrez susținut cu ideea de apreciere în practica mea terapeutică ca o modalitate de a ajuta oamenii să-și schimbe atât circumstanțele lor interioare (felul în care gândesc și simt), cât și pe cele exterioare (relațiile lor cu ceilalți oameni și cu lumea în genere). Rezultatele erau excelente.

Într-o zi, frunzărind printre bilețelele mele, m-am întrebat dacă creierul nostru își schimbă activitatea atunci când apreciem ceea ce avem. Bănuiala mea era că dacă lucrul acesta se întâmplă, atunci trebuie să semene cu undele cerebrale așa cum arată atunci când medităm.

Așa că am sunat-o pe Jeannine și am întrebat-o: „Crezi că ai putea observa activitatea mea cerebrală atunci când apreciez pozitiv?"

Jeannine, fiind un om de treabă, mi-a răspuns afirmativ. M-a conectat cu electrozi la programul de electrocardiogramă de pe calculatorul ei, a luat măsurătorile primare și apoi m-a rugat să intru într-o stare apreciativă.

Fac exercițiul aprecierii cu toată inima și cu toată mintea în timp ce Jeannine observă monitorul și ia notițe.

După un răstimp care părea că nu se mai termină, Jeannine îmi spune: „Ei bine, undele tale cerebrale se schimbă. Concentrarea ta crește și se pare că undele tale cerebrale se sincronizează."

„Cum anume se sincronizează? Ce fac, mai exact?" am întrebat nerăbdător.

„Echipamentul meu nu e îndeajuns de sofisticat ca să-ți răspund mai clar", mi-a replicat Jeannine pe un ton precaut, „dar par să se nască anumite tipare de reacție".

Interesul meu crescuse la maxim. Nu știam ce se întâmplă, dar aveam senzația că descoperisem o pistă importantă. Dacă aprecierea alterează activitatea undelor cerebrale, atunci (dată fiind conexiunea minte–corp), ne putem aștepta ca aprecierea să aibă un efect benefic asupra corpului – așa cum stresul, furia și resentimentul pot avea un efect negativ. În plus, din moment ce undele cerebrale pot fi o reflexie a stărilor emoționale, aprecierea poate avea un impact pozitiv atât asupra modului în care percepem lumea din jurul nostru și relația noastră cu ea, cât și asupra modului în care simțim.

Am început să citim tot ce am găsit privind cercetările științifice similare. Spre bucuria noastră, am aflat că mulți cercetători au măsurat activitatea fiziologică (în special variațiile ritmului cardiac și activitatea cerebrală) în diverse condiții emoționale, pentru a descoperi că lucruri bune se întâmplă cu mintea, inima și corpul nostru atunci când suntem într-o stare de apreciere: ritmul cardiac încetinește, presiunea sangvină scade și digestia este facilitată. Ne simțim mai liniștiți, stresul nostru scade și sistemul nostru imunitar are de câștigat.

În schimb, ceea ce a fost mai greu de găsit au fost cercetări care să ducă chestiunea la următorul nivel – utilizarea aprecierii

într-un mod pro-activ pentru a schimba aspecte ale vieții cotidiene sau pentru a răspunde la întrebări de genul:

- Cum putem utiliza aprecierea pentru a îmbunătăți sănătatea, relațiile și viața profesională?
- Cum putem utiliza aprecierea în mod conștient pentru a avea mai mult succes și a fi mai fericiți?
- Cum ar trebui să utilizăm aprecierea pentru a transforma situațiile problematice, pentru a aduce schimbări în viața noastră și a rezolva crizele?

În decursul următorilor trei ani, pe măsură ce Jeannine și cu mine am explorat modalitățile în care aprecierea poate fi utilizată în mod deliberat și concertat pentru a aduce schimbări în propriile noastre vieți, dar și în cele ale pacienților, am descoperit adevărata natură vibrantă a aprecierii – adică am descoperit faptul că aprecierea este o energie, o sursă de putere pe care o putem folosi pentru a transforma acele aspecte ale vieții noastre care nu ne oferă fericirea și împlinirea pe care o căutăm, precum și pentru a îmbunătăți și mai mult aspectele bune ale vieții noastre.

Am dezvoltat tehnici și instrumente bazate pe calitatea vibrantă a aprecierii. Am testat aceste tehnici și instrumente cu ajutorul și cooperarea clienților noștri, al prietenilor și al membrilor minunați ai Grupurilor de apreciere (GA). Am creat aceste grupuri de sprijin ca un forum unde diverși oameni și-au împărtășit gândurile și ideile privind aprecierea; scopul a fost ca acești oameni să învețe să folosească aprecierea într-un mod proactiv și intenționat, să informeze, să faciliteze dialogul liber și constructiv, să rezolve probleme și să ofere sprijinul necesar pe măsură ce oamenii învață să folosească energia aprecierii în viața lor.

Pe parcurs am aflat nu numai că aprecierea este folositoare, ci și că funcționează în moduri surprinzătoare. Membrii GA

utilizează aprecierea pentru a diminua resentimente vechi, pentru a contura noi relații cu familia și cu oamenii dragi, pentru a obține promovări, a mări încrederea în sine și a îmbunătăți starea noastră fizică, printre altele.

Clienții, prietenii noștri și membrii GA ne-au învățat despre puterea de schimbare a aprecierii mai multe decât am fi putut învăța singuri. Cu ajutorul lor, am învățat că aprecierea este o modalitate remarcabilă de a deveni mai buni, de a avea o viață mai bună și de a beneficia de părțile cele mai bune din ceilalți (cei pe care îi iubim, cei cu care lucrăm sau cei cu care ne jucăm). Aprecierea schimbă modul în care interpretezi și percepi ceea ce se întâmplă în jurul tău. Această abordare nouă modifică modul în care răspundem la evenimente și situații, ceea ce la rândul său modifică modul în care lumea și oamenii din jur răspund la noi.

Apreciatorii cu care lucrăm ne arată mereu cum aprecierea deschide noi posibilități pentru succes, iubire, bucurie și abundență și ne conving de faptul că aprecierea joacă un rol pozitiv pentru toată lumea care intră în contact cu ea. Aprecierea nu prezintă nici un dezavantaj; mai mult decât atât, am învățat din proprie experiență că aprecierea funcționează ca o putere de atracție, aducând aproape experiențe dezirabile – fie că e vorba de o nouă slujbă, o căsnicie revitalizată, sănătate recâștigată, energie și o stare generală de bine. Cu mare bucurie și profundă apreciere împărtășim cu dumneavoastră tot ceea ce am învățat despre puterea imensă a aprecierii.

Noelle C. Nelson
Jeannine Lemare Calaba
Los Angeles, 2003.

1

Puterea de transformare a aprecierii

Ce este aprecierea?

Care este primul lucru care vă trece prin minte atunci când vă gândiți la apreciere? Probabil că vă gândiți la ceva ce ar trebui să faceți, de genul „Apreciază acoperișul pe care îl ai deasupra capului, unii oameni nu au nici măcar asta", sau ceva ce nu ați reușit să faceți, de genul „Nu apreciezi nimic din ceea ce fac pentru tine!".

Majoritatea dintre noi suntem învățați să gândim în termeni de „apreciere prin culpă" de către părinți furioși care țipă aceleași lucruri în mod regulat pe toată durata copilăriei noastre. Dacă aveți copii, probabil că faceți același lucru. Oricât de neplăcute ar fi aceste episoade, ele ne spun mult despre ce înseamnă aprecierea cu adevărat.

Atunci când le spuneți copiilor dumneavoastră „Nu apreciezi nimic din ceea ce fac pentru tine!", vreți de fapt să spuneți „Nu ești recunoscător pentru ceea ce fac pentru tine. Nu valorizezi

ceea ce fac pentru tine. Nu vezi cât e de important sau cât de mult înseamnă ceea ce fac pentru tine." Ideea este că nu vă simțiți apreciat așa cum meritați.

Probabil că ați simțit aceeași lipsă de apreciere din partea șefilor, iubitelor sau iubiților, membrilor familiei, soțiilor, soților, prietenilor, colegilor – adică din partea tuturor celor cu care intrați în contact. De fapt, simțiți că ceea ce oferiți nu este valorizat de către persoana căreia îi oferiți, deci că persoana respectivă nu este recunoscătoare pentru tot ce faceți.

Ce se întâmplă când simțiți că sunteți apreciat de copii, șefi, iubit/ă, soacră, prieten? Tonusul dumneavoastră se ridică la cote mari! Simțiți că sunteți important pentru persoana respectivă; vă simțiți competent și fericit. Ei bine, aveți același efect asupra celorlalți atunci când vă arătați aprecierea.

Atunci când vă decideți în mod conștient să apreciați oameni sau lucruri, le doriți binele și le faceți bine. E un mod de a vă manifesta grija, sprijinul și afecțiunea. Efectul – tu și ei vă transformați.

O nouă definiție a aprecierii

Această carte descrie energia transformatoare a aprecierii consistente, proactive, care vă schimbă viața din bine în mai bine, din problematic în senin, din conflictual în împăcat. Citind această carte, veți învăța despre un gen de apreciere care vă poate schimba perspectiva asupra vieții.

Veți învăța cum să folosiți această energie care nu vine dintr-o apreciere care vă este impusă de constrângeri familiale, sociale sau politice și nici măcar dintr-o apreciere spontană dar pasageră, ci dintr-un cu totul alt gen de apreciere.

Ce fel de apreciere vă poate transforma viața? Aprecierea care vine din două componente vitale: recunoștința plus valorizarea.

Această combinație dintre recunoștință și valorizare conferă aprecierii puterea sa ca energie transformatoare.

Recunoștința

Recunoștința este o energie receptivă. Vă antrenează inima. Simțiți sau exprimați recunoștința după ce se întâmplă ceva plăcut. Un prieten vă ajută la nevoie ; sunteți recunoscător. Observați lucrurile bune din viața dumneavoastră; sunteți recunoscător. Majoritatea oamenilor se gândesc la recunoștință atunci când folosesc cuvântul „apreciere". Lideri spirituali, autori ș.a. – de la Dalai Lama la Louise Hay și Oprah Winfrey – au lăudat beneficiile practicării recunoștinței prin meditație și o „atitudine de recunoștință".

Valorizarea

Aspectul de valorizare al aprecierii este o energie dinamică; vă antrenează mintea. Atunci când valorizați ceva sau pe cineva, vă folosiți mintea în mod activ pentru a vă gândi la asta, pentru a vă da seama de ce contează pentru dumneavoastră și ce semnificație are în viața dumneavoastră. În lumea finanțelor, atunci când ceva se apreciază, crește în valoare. Același lucru este valabil și pentru restul lucrurilor. O casă este doar un spațiu până este populată de oamenii și de lucrurile pe care le prețuiți; abia atunci devine „acasă".

Deoarece alegeți ceea ce gândiți, puteți alege deliberat gânduri care valorizează ceva sau pe cineva, în loc să alegeți gânduri care devalorizează acel lucru sau pe acea persoană. Faptul că alegeți conștient să valorizați oamenii și lucrurile din viața dumneavoastră face posibilă folosirea proactivă a aprecierii. Nu trebuie să așteptați să vi se întâmple ceva plăcut pentru a începe să valorizați. Puteți începe să valorizați ceva sau pe cineva înainte de a vedea o contribuție manifestă în viața dumneavoastră.

Actul de a valoriza proactiv transformă recunoștința dintr-o expresie post factuală a sentimentelor într-o antrenare ante factuală de energie. Aceasta este energia aprecierii!

Aprecierea ca energie

Atunci când vă îndepărtați de ideea de apreciere ca recunoștință exprimată post factual și începeți să gândiți aprecierea ca o energie pe care o folosiți proactiv în mod intenționat, este o experiență complet diferită. În acest sens, aprecierea poate fi asemănată cu electricitatea. Electricitatea poate fi gândită ca un simplu instrument: apăsați pe comutator atunci când doriți lumină ca răspuns la întuneric. Or, electricitatea poate fi gândită ca un tip de energie care poate fi folosită ca o sursă de putere cu diverse întrebuințări. Așa e și cu aprecierea. Puteți gândi aprecierea ca un răspuns la ceva pentru care sunteți recunoscător sau puteți gândi aprecierea ca o energie, ca o sursă de putere care poate fi întrebuințată, la fel ca electricitatea, pentru diverse scopuri. Câteva exemple:

- folosiți puterea aprecierii pentru a schimba răspunsul corpului dumneavoastră la stres și pentru a încuraja sănătatea, pentru a îmbunătăți sistemul imunitar, pentru a avea o energie mai bună sau pentru a vă însănătoși mai repede.
- folosiți puterea aprecierii pentru a vă crește satisfacția și bucuria acasă și la serviciu, pentru a vă îmbunătăți relațiile și a vă umple viața de iubire, ca și pentru a reduce conflictele și a sprijini cooperarea.
- folosiți aprecierea pentru a vă dezvolta încrederea în sine și pentru a face față mai bine schimbărilor și crizelor.
- vă concentrați energia aprecierii pentru a atrage abundență și succes.
- folosiți puterea aprecierii pentru a atrage noi relații (romantice sau de altă factură) în viața dumneavoastră.

Atunci când este folosită în mod deliberat și proactiv, aprecierea poate transforma aproape orice experiență, indiferent cât de problematică, într-o experiență pe care s-o valorizați și pentru care să fiți recunoscător. Stăpânirea energiei aprecierii vă poate schimba total viața, ca o energie literalmente magică.

Grupul apreciatorilor

În august 2001 am invitat șapte persoane să formeze un grup de apreciere (GA). I-am rugat pe membri să aleagă un lucru din viața lor pe care își doresc să-l transforme sau să îl atragă în existența lor. Timp de șase săptămâni, i-am învățat cum să folosească aprecierea în acest sens, folosind tehnicile descrise în această carte. Unul dintre membri își dorea o relație mai bună cu fiica lui adolescentă care refuza să comunice cu el. Un alt membru suferise o retrogadare gravă la locul de muncă și dorea să folosească aprecierea pentru a scăpa de resentimentele legate de noua ei poziție și pentru a-și relansa cariera. Un altul deplângea absența iubirii din viața sa și dorea să umple acel gol.

Rezultatele ne-au depășit așteptările. Nu numai că toți membrii grupului au avut succes, dar ne-au învățat mai multe despre puterea aprecierii decât am crezut că este posibil. După cum ne-a spus Erin, o membră a grupului:

„Am descoperit că pot folosi aprecierea așa cum folosesc oxigenul: pentru a revigora relațiile din viața mea, precum și

scopurile pe care mi le-am propus. Dacă toată lumea ar face asta, cred că impactul asupra lumii ar putea fi fenomenal – mai multă iubire, mai puțin război și mai multă înțelegere."

Un alt membru GA, Sylvia, a spus:

„Aprecierea a făcut mai mult decât să îmi aducă o nouă relație; a schimbat modul în care simt despre mine însămi și despre viața mea. Acum am liniște în suflet și o senzație de siguranță interioară care îmi ușurează viața și mi-o îmbunătățește. Nu mă așteptam la asta."

De atunci am continuat să lucrez cu GA, dezvoltând și rafinându-ne tehnicile. Suntem nerăbdători să împărtășim cu dumneavoastră în următoarele capitole metodele de a controla și utiliza energia aprecierii.

2

Energia aprecierii

Înțelegerea puterii pe care o are aprecierea începe cu realizarea faptului că viața este în primul rând energie – inclusiv viața dumneavoastră. Fie că e vorba de un scaun, de câinele dumneavoastră sau de starea dumneavoastră, tot despre energie în diverse forme este vorba: materie neînsuflețită (scaunul); o ființă umană (câinele); o stare mentală.

Toate aceste forme de energie se manifestă ca vibrație, iar această vibrația poate fi măsurată în termeni de frecvență – numărul de vibrație pe secundă. Unele vibrații sunt imperceptibile, cum ar fi ritmul pământului (care este de aproximativ 7,5 Hz sau de 7,5 ori/secundă, așa cum o descrie Fabien Maman în „Rolul muzicii în secolul 21"). Alte vibrații sunt mai ușor de perceput, cum ar fi tonurile muzicale, care vibrează la 16-20 000 Hz. Așa cum menționează Charles Taylor în *Fizica sunetelor muzicale*, nu numai că putem auzi aceste tonuri, dar le și simțim practic în corpul nostru.[1]

[1] Multe dintre conceptele practice dezvoltate în această carte referitor la atracția vibrațională și la arta permisiunii au fost inspirate de lucrările lui Abraham-Hicks Teachers, www.abraham-hicks.com). (n.a.)

Și dumneavoastră aveți o frecvență de vibrație. Această carte are și ea o frecvență de vibrație, ca și gândul care vă trece prin minte sau ca starea șefului dumneavoastră în dimineața asta. Orice are o frecvență de vibrație, fie că e vorba despre lucruri aparent solide (ființe și obiecte neînsufletite), fie că e vorba despre lucruri imateriale (gânduri și sentimente). Energia aprecierii este de asemenea exprimată prin frecvența vibrației sale.

Frecvența puternică a aprecierii

Impactul frecvenței de vibrație a aprecierii este foarte puternic, un lucru demonstrat de Dr. Masaru Emoto, care a studiat impactul gândurilor, sentimentelor și al muzicii asupra structurii cristaline a apei. În cartea sa, *Mesajele din apă*, el împreună cu echipa sa au fotografiat și examinat, cu ajutorul unui microscop foarte puternic, formațiunile cristaline de gheață înainte și după expunerea la fenomene diferite. Spre exemplu, Dr. Emoto a atașat cuvintele „iubire și apreciere" la un tub de apă folosit special pentru testare. Apa a fost înghețată și examinată, apoi comparată cu o altă apă identică din toate punctele de vedere, cu excepția faptului că nu fusese în prezența cuvintelor. Rezultatele au fost uimitoare, după cum puteți vedea în fotografiile de la pagina 33.

Prima fotografie (Figura 1) arată o mostră aleatorie de cristale obținute din apa distilată. Formele cristaline sunt relativ neformate și dovedesc o calitate nebuloasă sau cețoasă.

A doua fotografie (Figura 2) arată o mostră aleatorie de cristale de apă formate în prezența cuvintelor „iubire și apreciere". Formațiunea cristalină este bine definită, precisă, complexă și dantelată.

În etapa următoare Dr. Emoto a fixat de un alt tub de apă cuvintele „Mă îmbonăvești. Am să te omor". Așa cum puteți observa în cea de-a treia fotografie (Figura 3), aceste cuvinte au avut un alt impact asupra structurii cristaline a apei. Dr. Emoto descrie cristalul ca fiind „distorsionat, explodat, dispersat". Structura sa este haotică, prost definită și nu are nimic în comun cu frumusețea proaspătă a cristalului „iubire și apreciere".

Dacă frecvențele de vibrație diferite ale cuvintelor pot avea acest efect uriaș asupra structurii cristaline a apei, imaginați-vă impactul pe care o vibrație direcționată a aprecierii o poate avea asupra vieții dumneavoastră!

Cum e posibil ca prezența a diferite cuvinte să afecteze însăși structura apei? Dacă luați în considerație faptul că la originea tuturor lucrurilor se află o formă de energie și că toate lucrurile pot interacționa la acel nivel, un astfel de fenomen capătă sens. (Această interacțiune la nivel energetic are loc prin interacțiunea frecvențelor de vibrație, așa cum arată Valerie Hunt în cartea *Mintea infinită: știința vibrațiilor umane* și cum demonstrează Joel Sternheimer în articolul său, *Muzica particulelor elementare.*)

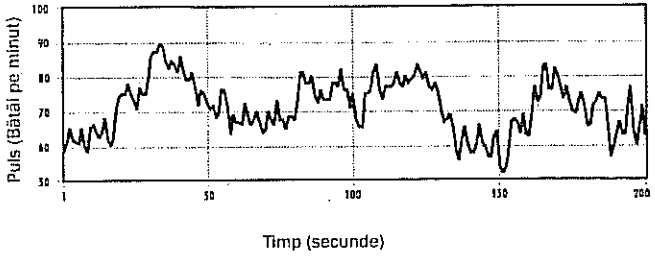
Cercetările de pionierat în biochimie ale Dr. Candace Pert demostrează faptul că emoțiile au o natură vibrațională și că ele „conectează de fapt fizicul cu nonfizicul". În *Molecule de emoție*, ea observă că această conexiune are loc chiar la nivel celular, unde molecule receptoare vibrează, „dansând și așteptând într-un anume ritm" mesajele pe care le aduce emoția.

Puterea transformatoare a aprecierii nu este nicăieri mai evidentă decât la nivelul funcțiilor noastre primare: bătaia inimii noastre și acțiunile creierului nostru. Aici, impactul aprecierii este imposibil de negat.

Atunci când simțiți emoții negative (cum ar fi furia), ritmul inimii dumneavoastră devine dezordonat, așa cum arată graficul următor, preluat din cercetările lui Doc Childre și Howard Martin – cartea *Soluția matematică a inimii* (Figura 4 din pagina următoare). Observați cât de imprevizibil, brutal și fluctuant este ritmul inimii.

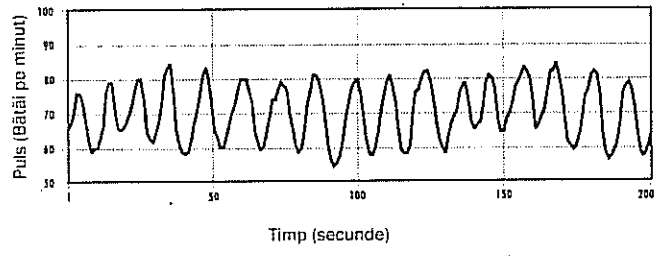
Un ritm haotic și dezordonat al inimii creează o reacție în lanț în corpul dumneavoastră: vasele de sânge se contractă și presiunea sângelui crește. Puteți suferi și de hipertensiune, ceea ce în final vă va crește riscul de îmbolnăvire a inimii sau de atac cardiac.

Figura 4
CUM ARATĂ INIMA DUMNEAVOASTRĂ
ATUNCI CÂND SUNTEȚI FURIOS



Așa cum se arată în al doilea grafic (Figura 5, citată din *Soluția matematică a inimii*), atunci când simțiți apreciere, ritmul inimii dumneavoastră apare ca o undă stabilă, egală și echilibrată. Este o undă armonioasă.

Figura 5
CUM ARATĂ INIMA DUMNEAVOASTRĂ
ATUNCI CÂND EXERSAȚI APRECIEREA



Ritmul armonios al inimii este o condiție pentru sănătatea cardiovasculară. Sistemul dumneavoastră imunitar este mai puternic, sistemul dumneavoastră nervos funcționează cu ușurință și echilibrul dumneavoastră hormonal este îmbunătățit. Tom, 40 de ani, membru GA, ne-a mărturisit:

> „Atunci când mă înfurii, îmi simt inima bătând puternic. Mă încălzesc și am senzația că întreg corpul mi se încordează până în punctul în care tremur. Nici nu aveam nevoie de doctorul meu care să-mi spună că am tensiunea mare. Nu mă așteptam ca aprecierea să marcheze vreo diferență. Nici măcar nu m-am gândit la asta până când doctorul meu nu m-a întrebat dacă sunt ceva schimbări în viața mea; la ultimul control presiunea sângelui era foarte scăzută, aproape de normal. Apoi mi-am dat seama brusc – da, chiar schimbasem ceva în viața mea. Practicam aprecierea."

Așa cum notaseră Childre și Martin, într-o stare de apreciere sinceră întregul corp lucrează sinergetic pentru a crea o stare generală de bine. Energia dumneavoastră este la cote maxime, vă simțiți dinamic, fericit și încrezător. Vă simțiți mai bine atât mental, emoțional, cât și fizic. Doreen, 27 de ani, membru GA, ne-a mărturisit: „Nu mai am starea de anxietate pe care o aveam înainte. Obișnuiam să mă simt neliniștită tot timpul. Soțul meu îmi spune că sunt mai puțin iritată și nervoasă de când am început să lucrez cu aprecierea și trebuie să spun că mă simt mult mai calmă, ca și cum nervii mi s-au liniștit considerabil."

Ceea ce simți și gândești schimbă modul în care funcționează creierul, ceea ce la rândul său are impact asupra modului în care operează mintea. Acest fenomen a fost studiat în profunzime, printre alții, și de către Dr. Daniel Amen în *Vindecarea structurii sufletului* și de către Dr. M.S. George, al cărui studiu despre modul în care tristețea și fericirea influențează diferit activitatea cerebrală a fost publicat în Revista americană de psihiatrie în 1995.

În cartea sa, Dr. Amen, psihiatru și neurolog, precizează că gândurile, sentimentele și comportamentele noastre sociale au efect direct asupra capacității creierului nostru de a funcționa. Cu ajutorul unei tehnici de vizualizare neuronală, numită scanarea SPECT, el studiază corelația dintre tiparele de circulație sangvină din creier și simptomele psiho-comportamentale pe care le manifestăm. La Clinica comportamentală Amen din Newport Beach, California, Dr. Amen ne-a ajutat să realizăm o analiză SPECT pentru a compara diferențele vizibile în circulația sangvină din creier atunci când experimentăm gânduri și sentimente apreciative sau negative.

Figura 6 (pagina 34) arată o imagine 3D a circulației sangvine din creier atunci când experimentați gânduri și sentimente negative. Culoarea roșie indică zone din creier unde există circulație sangvină. Observați nivelul scăzut al circulației sangvine în această scanare, în special în zona cerebelului din partea de jos a imaginii. Observați de asemenea liniile albastre prelungi din partea dreaptă a imaginii, care denotă activitate scăzută în cortexul temporal stâng.

În cadrul întâlnirilor cu Dr. Amen am învățat că atunci când ai gânduri negative, cerebelul, care controlează mișcarea integrată, de-abia mai funcționează. Experimentezi dificultăți fizice și nu reușești să te coordonezi. După cum spune și Dr. Amen, „Ești ca un jucător de baseball care ratează lovitura oricât de mult ar încerca să nu o facă." Lobul temporal stâng, acea parte din creier care te menține stabil, nu primește destul sânge. Devii instabil emoțional și poți experimenta anxietate sau frică fără motive aparente. Gândurile se amestecă și memoria devine disruptivă. Ești mai vulnerabil la furie, gânduri negre și acțiuni violente. Ca o consecință a gândurilor negative, te simți furios, ostil, frustrat, distras, anxios și deprimat, emoții care te conduc la reacții negative și distructive.

Figura 7 (pagina 35) arată o imagine 3D a modului în care arată circulația sangvină din creier atunci când experimentați gânduri și sentimente apreciative. Comparați circulația sangvină intensă de aici (zonele roșii) cu imaginea negativității, în special în zona cerebelului din partea de jos a imaginii. Observați forma rotundă din dreapta imaginii acolo unde existau liniile albastre, reprezentând circulația sangvină îmbunătățită din lobul temporal stâng. La fel de vizibilă în această imagine este intensitatea circulației sangvine din girusul cingular (sus, centru) și din ganglia bazală stângă (partea din dreapta, sus), zone ale creierului care ne ajută să schimbăm viteza și să ne menținem adaptabilitatea.

Așa cum a explicat Dr. Amen, atunci când avem gânduri de apreciere, creierul nostru funcționează bine, cu toate funcțiile la maxim. Girusul cingular și ganglia bazală stângă sunt active, permițându-vă să fiți flexibili, motivați în stabilirea obiectivelor și buni parteneri de colaborare. Memoria dumneavoastră este intactă. Cerebelul este inervat și sunteți articulat și energic din punct de vedere fizic. Lobul temporal stâng operează la întreaga capacitate, făcându-vă mai puțin vulnerabili în fața acțiunilor violente, a mâniei sau a gândurilor negre.

Keith, un membru GA, ne împărtășește din experiența sa:

> „Obișnuiam să am accese grave de paranoia. Nu numai că așteptam să se întâmple ceva rău, ci o căutam cu lumânarea. Îmi era greu să mă concentrez sau să iau decizii. Nici nu știam că aș putea fi altfel! Credeam că e normal să fiu speriat și îngrijorat tot timpul, mi se părea că tonusul scăzut și dispoziția proastă făceau parte din stilul de viață caracteristic secolului 21. E de ajuns să urmărești știrile, nu? Dar cu cât apreciez mai mult, cu atât descopăr că există și alt mod de a trăi. Nu mai sunt așa de îngrijorat, nu mă panichez la orice detaliu. Gândesc mai clar. Pot lua decizii fără să mă torturez din cauza asta. Mai am și pase proaste, asta e clar, dar mă simt ca și cum aș ieși dintr-o ceață despre care nici nu știam că există!"

Atunci când gândești apreciativ, te simți bine dispus, bucuros, entuziast și împăcat, ceea ce te ajută să te porți în

același mod. Donna, un alt membru GA, spune: „Uneori nu reușesc să mă raportez la cine eram în trecut. Prietenii mei mă tachinează spunându-mi «Domnișoara Veselă» și mă întreabă unde am ascuns-o pe «Domnișoara Răutăcioasă». Am un tonus mai bun, sunt mai entuziastă – mai fericită, de fapt. Știu că mă port mai bine cu cei din jur; la naiba, sunt chiar mai bună cu mine însămi."

Sincronizarea

Impactul aprecierii este vizibil fără tăgadă, dar cum funcționează? Cum interacționează aprecierea vibrațional cu inima sau creierul dumneavoastră? Deși biochimia este complexă, putem înțelege această interacțiune cu ajutorul principiului sincronizării.

Sincronizarea este procesul prin care o frecvență de vibrație se aliniază cu sau se aseamănă cu o alta.

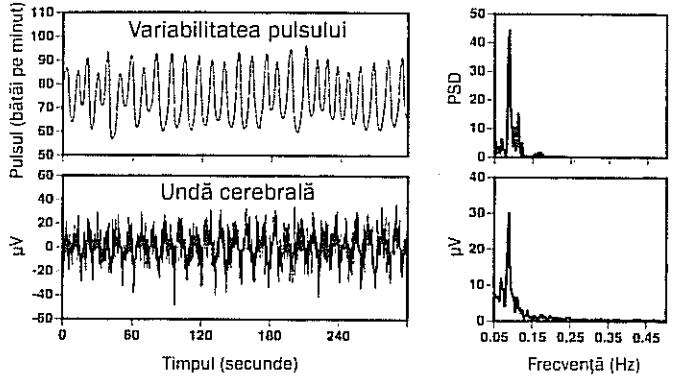
Spre exemplu, atunci când frecvența vibrației din vocea unui cântăreț se sincronizează cu frecvența vibrației unui vas de cristal, vasul s-ar putea sparge. Dacă două corzi de vioară ar fi acordate la aceeași frecvență și s-ar afla în colțuri diferite ale aceleiași camere, iar o coardă va fi ciupită, coarda din cealaltă parte a camerei va începe să vibreze la aceeași frecvență ca prima.

Fenomenul de sincronizare a fost descoperit întâmplător de către Christian Huygens în secolul 17. Huygens a fost inventatorul ceasului cu pendul și deținea o colecție impresionantă de astfel de ceasuri. Într-o zi, a remarcat faptul că toate pendulurile băteau la unison, ceea ce l-a dat un pic peste cap deoarece el nu le programase să facă asta. Apoi a programat pendulurile astfel încât să bată la ore diferite, dar curând după aceea a constatat că ele au început din nou să bată la unison, conduse de pendulul cu ritmul cel mai puternic.

Sincronizarea explică cum ritmurile inimii dumneavoastră se aliniază cu undele cerebrale. Așa cum afirmă autorii lucrării *Soluția matematică a inimii*, atunci când suntem într-o stare profundă de apreciere, undele noastre cerebrale se armonizează cu ritmul inimii (exact la 0,1 Hz, punctul în care ritmul inimii completează un ciclu de 10 secunde).

În Figura 8, graficele din stânga arată înregistrări în timp real ale ritmurilor inimii unei persoane și ale undelor cerebrale în momentul în care persoana simte apreciere sinceră. Săgețile din dreapta graficului arată punctul în care ritmul inimii și undele cerebrale s-au sincronizat, s-au armonizat, și anume punctul de la 0,1 Hz.

Fig. 8
SINCRONIZAREA CAP-INIMĂ



Sincronizarea explică multe fenomene care altfel ar părea mistificatoare. Spre exempu, dacă intrați într-o cameră cu oameni deprimați e normal să vă deprimați și dumneavoastră după un timp. Iar dacă intrați într-o cameră cu oameni fericiți, zâmbitori, care vă invită să li le alăturați, în curând vă veți simți mai vesel.

Dat fiind faptul că vibrația colectivă a unei camere pline de oameni este în general mai puternică decât frecvența

dumneavoastră individuală, vibrația dumneavoastră se va sincroniza cu a lor. Vibrația lor colectivă se armonizează cu partea din vibrația dumneavoastră care este latent depresivă sau voioasă și vă împinge spre o vibrație de depresie sau spre una de voioșie, în cazul în care nu îi rezistați activ.

Cu toate acestea, nu poți sincroniza dacă nu ai ce. Dacă toate gândurile și sentimentele sunt de furie și nicio vibrație de fericire nu există în dumneavoastră, atunci o experiență potențial fericită nu vă va ridica tonusul. Dacă în dumneavoastră nu există nicio frecvență a vibrației fericirii, atunci nu este posibilă vreo sincronizare.

Atunci când oamenii spun „Nu încerca să mă înveselești", ei reflectă ceea ce am spus mai sus. Practic, ei spun „Nu am nicio frecvență a vibrației de bucurie în mine". Toată energia de bucurie pe care le-o transmiteți va fi în zadar.

Ați spus vreodată „Mă înnebunești!" sau „Mă faci să mă simt grozav!"? Majoritatea dintre noi avem o vibrație neutră aproape tot timpul. Nu ne concentrăm în mod deliberat asupra gândurilor și a sentimentelor noastre, le lăsăm să o ia razna. De aceea ai senzația că oamenii sau situațiile te pot face să te simți într-un anume fel. Ce se întâmplă este că în absența vibrației tale concentrate, ești atras de vibrația situației sau a persoanei din preajmă. Vibrația lor puternică se aliniază proporțional cu acea parte a frecvenței tale de vibrație care este similară cu a lor și evident că începi să te simți altfel.

În mod contrar, sincronizarea explică de ce atunci când reacționați deliberat la o situație încărcată de energie puternic focalizată, veți fi tratat la fel, dacă nu se opune vreo rezistență. Fraze familiare, cum ar fi „cine se-asemănă se adună", „așchia nu sare departe de trunchi" și „culegi ce ai semănat" reflectă această realitate științifică. Trăim într-un univers compus din energie vibrantă, așa că orice energie ai împărtăși – cum ar fi energia aprecierii – aceasta va sprijini și va încuraja experiențele cu energiile similare.

Pentru a dovedi adevărul conform căruia „culegi ce-ai semănat", încercați următorul experiment descris de Peter Tompkins în *Viața secretă a plantelor*: plantați semințe identice în trei ghivece diferite, dar care să aibă același pământ și să respecte aceeași proporție. Hrăniți și udați plantele în mod egal. Singura variație în modul în care le tratați trebuie să constea doar în faptul că le vorbiți în mod diferit.

Primei plante îi spuneți doar lucruri apreciative, de genul „Ce sămânță minunată ești! Uite ce frunze delicate ai și cât de bine te țin rădăcinile tale ancorate în pământ."

Celei de-a doua nu-i spuneți nimic.

Celei de-a treia spuneți-i doar lucruri răutăcioase și depreciative, cum ar fi „Ce sămânță vai de capul tău mai ești și tu! Ești dezgustătoare. Nu faci nici cât pământul în care te-am plantat."

În timp, planta apreciată va crește sănătoasă și puternică, planta neutră va crește destul de bine, iar planta lipsită de apreciere va avea un aspect sărăcăcios și lipsit de armonie. Similariile chiar se atrag reciproc.

Din moment ce reacționați la oameni și la situații cu apreciere, în felul acesta antrenând mai multe experiențe pozitive, viața dumneavoastră devine mai fericită. Pe măsură ce dumneavoastră deveniți mai fericit, aprecierea devine și ea mai ușor de făcut – mai ales având în vedere că aprecierea este cea care v-a condus la fericire. Consecința directă și de netăgăduit a aprecierii este fericirea.

Greg, un membru GA, spune: „Aprecierea pare să se hrănească pe ea însăși și să capete amploare, să câștige momentum. Cu cât o folosesc mai mult, cu atât sunt tentat s-o repet mai des și cu atât mai multe ocazii de a o practica îmi ies în cale."

Sfinția Sa Dalai Lama, în *Arta fericirii*, spunea: „Cred că scopul primar al vieții noastre este să căutăm fericirea. Asta e clar. Fie că ești practicant al unei religii sau al alteia, fie că nu crezi în religie, cu toții suntem în căutarea a ceva mai bun în

viață. Așadar, cred că motorul principal al vieții noastre este înspre fericire."

În următorul capitol veți vedea cum puteți folosi această energie a aprecierii în căutarea fericirii dumneavoastră. Veți descoperi beneficiile aprecierii proactive și veți învăța cum să apreciați eficient pentru a primi aceste beneficii.

EFECTELE VIBRAȚIONALE
ALE STRUCTURILOR CRISTALINE DE APĂ

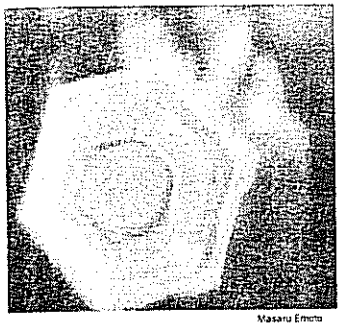


Fig.1
APĂ DISTILATĂ

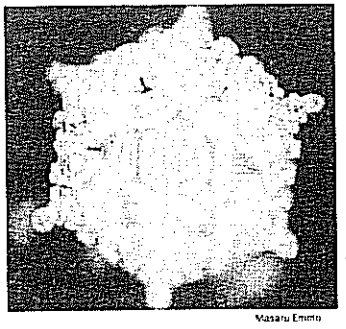


Fig.2
APRECIERE

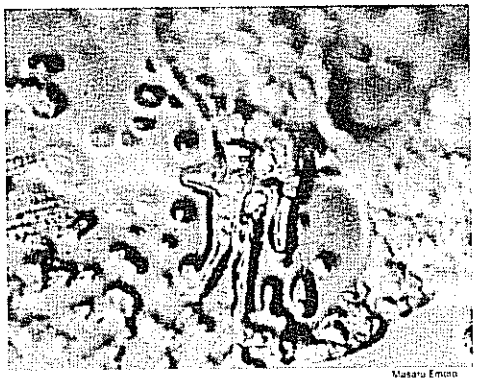
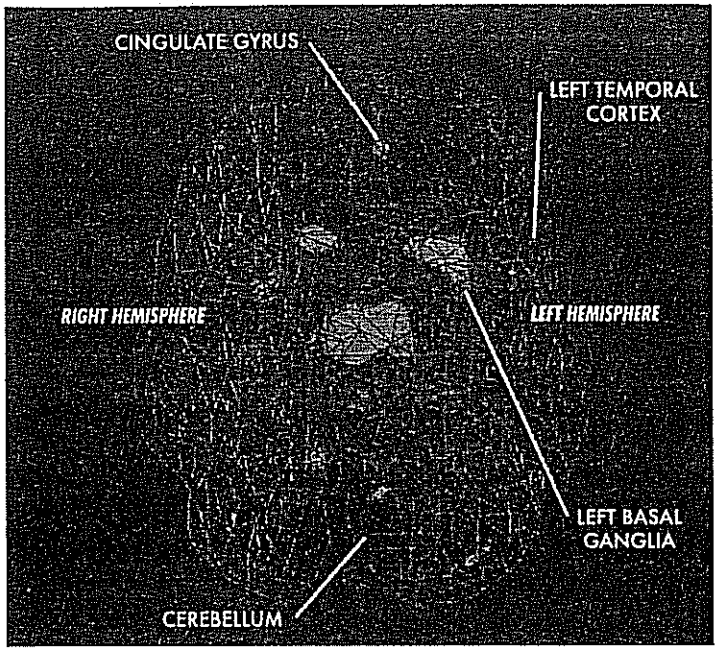


Fig.3.
„MĂ ÎMBOLNĂVEȘTI.
AM SĂ TE OMOR."

Fig. 6
CREIERUL DUMNEAVOASTRĂ
CÂND SUNTEȚI NEGATIV

Față

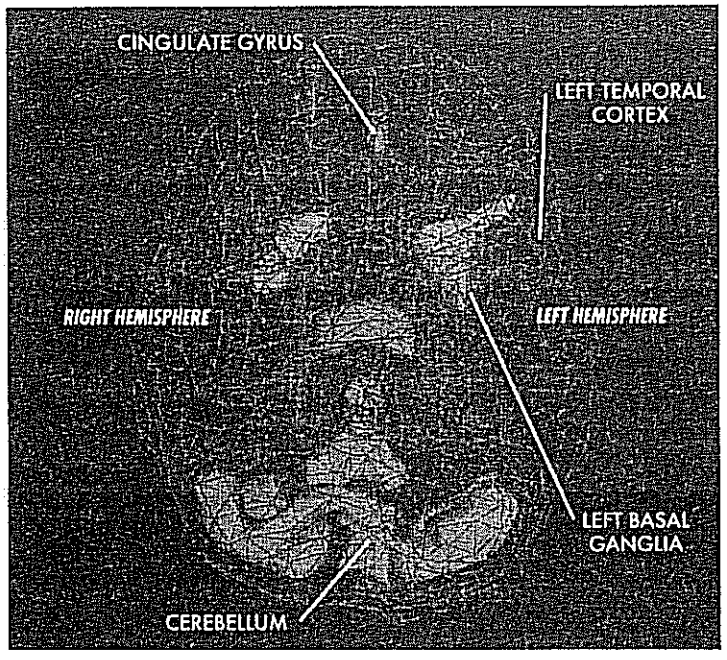


Spate

Analiza SPECT măsurând circulația sangvină din creier în timp ce subiectul experimentează gânduri și sentimente negative.
Imagine longitudinală a creierului.

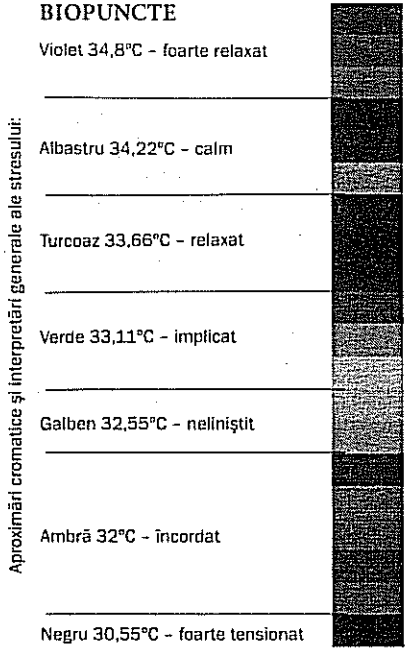
Fig. 7
CREIERUL DUMNEAVOASTRĂ
ATUNCI CÂND PRACTICAȚI APRECIEREA

Față



Spate

Analiza SPECT măsurând circulația sangvină din creier în timp ce subiectul experimentează gânduri și sentimente apreciative.
Imagine longitudinală a creierului.


BIOPUNCTE
Violet 34,8°C - foarte relaxat
Albastru 34,22°C - calm
Turcoaz 33,66°C - relaxat
Verde 33,11°C - implicat
Galben 32,55°C - neliniștit
Ambră 32°C - încordat
Negru 30,55°C - foarte tensionat
Aproximări cromatice și interpretări generale ale stresului:

Lucrați-vă „mușchiul aprecierii" cu biopunctele

1 Plasați biopunctul între degetul mare și arătător.

2 Relaxați-vă, respirați adânc și gândiți și simțiți apreciere până când biopunctul devine verde sau verzui.

3 Mențineți biopunctul la acel nivel verde sau verzui printr-o gândire apreciativă.

3

Cum să devii un apreciator

Aprecierea este la potențial maxim atunci când încetează să mai fie ceva pe care-l faceți ocazional și devine în schimb abordarea dumneavoastră de bază în viață. Atunci când aprecierea devine lentila prin care privești lumea, îi poți culege și roadele prețioase.

Înainte de toate trebuie să fiți dispus să depășiți anumite rezistențe în practica aprecierii; acele rezistențe sunt motivele pe care vi le furnizați singur pentru a nu aprecia o anumită situație sau pentru a crede că n-o să funcționeze exercițiul aprecierii în anumite momente sau pentru a considera că nu o puteți aplica în respectivele circumstanțe. Ca și Earl, un membru GA ne spune: „Cel mai greu mi-a fost să încerc să apreciez persoane care nu m-au apreciat pe mine. Mă gândeam «De ce aș face eu un efort pe care celălalt nu-l face?» Mi-a luat mult timp să îmi revin din asta." Trebuie să fii dispus să schimbi tipare de gândire și de simțire care pot să obstrucționeze drumul spre a deveni un apreciator permanent, deschis, decis. Nu puteți folosi puterea aprecierii numai atunci când vă este convenabil.

Nu este ușor. Reacțiile noastre instinctive sunt deseori antitetice față de stilul apreciatorului: vrem să dăm vina pe cineva, să

negăm, să ne ieșim din pepeni, să evităm – orice, numai să apreciem, nu! Așa cum spunea un membru al Grupului de Apreciere, „A fost greu la început să nu mai folosesc ura ca motivație."

Dar dacă doriți să vă bucurați în totalitate de beneficiile aprecierii, trebuie să vă desprindeți de tipare negative de gândire și simțire și să le înlocuiți cu tipare apreciative. Trebuie să fiți dispus să alegeți calea grea a relaxării.

Aprecierea este calea relaxării

Aprecierea necesită curaj și o determinare considerabilă. Este calea cea grea și nu toată lumea este dispusă s-o urmeze. Să fim sinceri, atunci când alegi gânduri de valorizare și recunoștință ca modurile tale primare de a fi, te abați de la căile bătătorite. Spui nu culpei, resentimentului, răzbunării, violenței în orice formă – de la vorbitul de rău la adresa celorlalți, lovitul câinelui până la stropșitul la cineva. Spui nu victimizării, martiriului, lipsei de responsabilitate, criticismului și umilinței publice.

Atunci când alegeți aprecierea, deveniți prietenul dumneavoastră cel mai bun fără a fi însă narcisist, vedeți partea cea mai bună din oameni fără a fi orb la slăbiciunile lor, percepeți cel mai mare bine din orice situație, dar sunteți vigilent la ce vi se întâmplă. Sunteți dispuși să vă apărați singuri drepturile. Sunteți pregătit să aplaudați și să recunoașteți lucrurile bune din dumneavoastră, din ceilalți și din viață.

Aprecierea necesită discernământ, rezistență și curaj. Vestea bună este că puteți reuși pentru că toată lumea – fără excepție – este capabilă să aprecieze, să valorizeze, să fie recunoscătoare pentru ceea ce are.

Și acum puteți găsi ceva pentru care să fiți recunoscător. Ce anume? Ca să vezi cum funcționează recunoștința în viața ta, oprește-te un moment ca să completezi următorul test, dezvoltat de psihologul Robert. A. Emmons împreună cu alți cercetători la Universitatea Metodistă Sudistă, așa cum ei înșiși povestesc în articolul „Dispoziția de recunoștință: o topografie conceptuală și empirică".

Chestionarul recunoștinței

Încercuiți numărul de sub fiecare afirmație care indică în ce măsură sunteți de acord cu afirmația respectivă. (Observați că numerele pentru afirmațiile E și F inversează ordinea.)

1 = sunt total de acord
2 = nu sunt de acord
3 = sunt ușor în dezacord
4 = neutru
5 = sunt ușor de acord
6 = de acord
7 = total de acord

____ A. Am atât de multe în viață pentru care să mă simt recunoscător.
1 2 3 4 5 (6) 7

____ B. Dacă ar trebui să fac o listă cu lucrurile pentru care sunt recunoscător, ar fi o listă lungă.
1 2 3 4 5 (6) 7

____ C. Sunt recunoscător unei game largi de oameni.
1 2 3 4 (5) 6 7

____ D. Pe măsură ce îmbătrânesc, mă simt mai capabil să apreciez oamenii, evenimentele și situațiile care fac parte din istoria vieții mele.
1 2 3 (4) 5 6 7

7 = dezacord total
6 = dezacord
5 = sunt ușor în dezacord
4 = neutru
3 = sunt ușor de acord
2 = acord
1 = total acord

____ E. Atunci când privesc lumea, nu văd prea multe pentru care să fiu recunoscător.
7 6 (5) 4 3 2 1

____ F. Poate să treacă mult timp până să fiu recunoscător cuiva sau pentru ceva.
7 6 5 (4) 3 2 1

Acum faceți suma pentru toate întrebările. Acest număr ar trebui să fie între 6 și 42. (Nu uitați că pentru propozițiile E și F, numerele sunt inversate.) Cu cât e mai mare scorul, cu atât e mai posibil să simțiți recunoștință.

Dr. Emmons notează: „Prin comparație cu oamenii nerecunoscători, cei recunoscători au mai multe emoții pozitive și o mai mare satisfacție în viață, experimentând în același timp mai puține emoții negative, cum ar fi depresie, anxietate și invidie. Ei par să fie și mult mai orientați social – sunt mai empatici, iertători, generoși și ocrotitori decât ceilalți."

Indiferent care este nivelul dumneavoastră de recunoștință, vă puteți îmbunătăți și dezvolta abilitatea de a aprecia. Haideți să începem prin a înfrânge obstacolele pe care le-am menționat mai devreme.

Depășirea obstacolelor

Chiar și atunci când vă dedicați practicării aprecierii, veți găsi motive să nu apreciați o circumstanță sau o alta și veți construi raționalizări care să explice de ce nu credeți că ar fi trebuit să apreciați în acel moment sau de ce totul e pur și simplu imposibil, în anumite situații. Pe drumul spre a fi un apreciator, aceste obstacole sunt ca niște dragoni pe care trebuie să-i înfrunți și pe care trebuie să-i învingi.

Teresa, un membru GA, spune: „Atunci când începi să apreciezi și încep să ți se întâmple lucruri în concordanță cu ce îți doreai – vise, iubire, viziuni, ai să întâmpini multă rezistență și îți va părea uneori că e mai rău, în loc să fie mai bine. Chiar de când s-a înființat acest grup, am întâlnit multe cazuri de astfel de obstacole la diferite nivele și am reușit să le rezolvăm pe parcurs. Cred că este foarte important ca oamenii să știe că vor întâmpina multă rezistență interioară."

Majoritatea obstacolelor pot fi rezumate astfel:

- Mai întâi încearcă tu!
- Pur și simplu nu înțelegi!
- Dumnezeule, e din ce în ce mai rău!

Depășirea primului obstacol

Este foarte greu să apreciezi oameni care stau lângă tine, obstinați în corectitudinea lor, hotărâți să nu mai facă nicio concesie. Necesită multă forță de caracter ca atunci când ceva nu se întâmplă din vina ta să dai la o parte toate gândurile de culpă și să încerci în mod deliberat să apreciezi. Întreaga ta ființă țipă: De ce trebuie să fiu eu acela care apreciază? Ei au provocat ceea ce se întâmplă; e vina lor, nu a mea. Unde e dreptatea aici? Ei ar

trebui să fie primii. Ar trebui să-și admită responsabilitatea și să mă aprecieze pe mine.

Într-o lume perfectă, ceilalți și-ar admite vina. Însă în lumea noastră, minunată dar imperfectă, e posibil să trebuiască să aștepți timp îndelungat – chiar o viață întreagă, și nici asta nu e uneori de ajuns – pentru ca oamenii să înceteze să se creadă perfecți, să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor și să vă aprecieze.

Decât să așteptați o eternitate înainte de a vă bucura de beneficiile aprecierii, admiteți că acest „Mai întâi încearcă tu!" nu e decât un obstacol. Odată ce vă surprindeți într-o astfel de postură, pur și simplu faceți un pas înapoi din încăpățânarea dumneavoastră în corectitudine, oricât ar fi aceasta de justificată, și începeți să sădiți în jur gânduri și sentimente apreciative.

Ceea ce contează cu adevărat nu este cine are dreptate, ci contează să fii fericit. Aprecierea nu vă va răzbuna niciodată, dar vă va umple de fericire. Alegerea este a dumneavoastră.

Depășirea obstacolului
Pur și simplu nu înțelegi!

Un alt impediment în calea aprecierii este fraza „Pur și simplu nu înțelegi!", exprimată uneori ca „Asta e o situație îngrozitoare, nu pot să simt apreciere aici!".

Într-adevăr, este posibil să vă confruntați cu o situație cu adevărat îngrozitoare, dar asta nu înseamnă că aprecierea nu-și poate găsi loc acolo. Din contră, aprecierea este un instrument puternic pe care îl puteți folosi în orice criză.

Ceea ce ne împiedică cel mai des de la apreciere sunt sentimentele. Poate simțiți furie, supărare, umilință, rușine, șoc, teamă sau disperare. Vă puteți simți deprimat sau complet demotivat. Poate fi foarte greu să ignorați aceste sentimente. Puteți crede că situația trebuie să se schimbe înainte ca sentimentele să vi se schimbe, dar – așa cum puteți aștepta la nesfârșit ca ceilalți să înceapă primii – puteți aștepta foarte mult ca situația să se schimbe.

Nu e nevoie să suportați această durere. Soluția este simplă, dar câteodată nu pare a fi așa. Dacă puteți găsi doar un gând mărunt de apreciere (fără să vă negați sentimentele, pentru că aprecierea nu înseamnă negare), sunteți pe cale să schimbați situația. Atunci când reușiți să o faceți, rezultatele sunt impresionante.

Depășirea obstacolului
Dumnezeule, e din ce în ce mai rău!

Atunci când începeți să lucrați cu aprecierea, lucrurile pot părea din ce în ce mai grele, dacă nu la fel de grele. Primul lucru care se poate întâmpla atunci când începeți să-l apreciați pe celălalt cu care aveți o relație precară este apariția unor noi certuri și motive de discuție în contradictoriu. E firesc să gândiți atunci că „Treaba asta cu aprecierea nu merge. Mai bine renunț!"

Atunci când se întâmplă asta, amintiți-vă de zicala „ce nu te omoară te întărește" și folosiți tehnicile și abilitățile pe care le veți învăța din această carte pentru a continua să lucrați la apreciere. Certurile numeroase pot fi și o ocazie pentru clarificarea problemelor. Diferențele de perspectivă dintre voi vă pot conduce la terapie în doi, ceea ce poate avea efecte benefice. Când veți găsi determinarea de a vă dedica aprecierii indiferent de orice, veți depăși unul dintre cele mai grele obstacole.

Acum, că sunteți conștient de obstacolele pe care le puteți întâlni, cum puteți deveni un apreciator? Începeți prin a aprecia viața în sine.

Aprecierea vieții

Atunci când percepeți și interpretați oamenii și evenimentele cu ochii aprecierii, creșteți potențialul lucrurilor bune care vi se pot întâmpla. Așa cum spune Steven Covey în *Cele șapte obiceiuri ale oamenilor foarte eficienți*, puteți deveni deschiși spre oportunitate, nu spre probleme. Odată ce începeți să folosiți puterea aprecierii, vă vor apărea în cale mai multe lucruri, situații, precum și mai mulți oameni de apreciat. Veți simți că ziua de azi e foarte bună și că ziua de mâine va fi și mai plină de bucurii. Așa cum scrie Dr. Emmons în articolul său „Bucuria de a mulțumi", „Colegii mei și cu mine suntem de părere că recunoștința, pe care o definim ca un sens al mirării, al mulțumirii și al aprecierii față de viață, este mai mult decât o simplă emoție plăcută pe care o trăiești și mai mult decât satisfacția unei politeți exprimate. Este, sau cel puțin poate fi, o dispoziție de bază, una care pare să ne facă viețile mai fericite, mai sănătoase, mai împlinite – și chiar mai lungi."

Începeți prin a vă da seama care este nivelul curent al aprecierii dumneavoastră față de viață. Vă puteți da seama foarte ușor de asta ascultându-vă ce răspundeți atunci când vă întreabă cineva „Ce mai faceți? Cum vă merge?"

Răspunsul dumneavoastră este cumva ceva de genul „Eh, parcă nu știi cum e. Altă zi, altă muncă. Traficul ăsta a fost îngrozitor – nu mi-a venit să cred că fac o oră până la locul de întâlnire. Și persoana cu care m-am întâlnit a fost ceva de groază. Vroia să-i explic una sau alta, ce corvoadă!"

Sau poate răspunsul dumneavoastră este ceva de genul „Bine, mulțumesc. Am fost norocos – am ajuns la timp la întâlnire, deși traficul a fost foarte dificil. Întâlnirea asta m-a dat pe spate. Ce personaj! Voia să știe și cel mai mic detaliu din ce am făcut, precum și motivele pentru care am făcut-o."

Al doilea răspuns exprimă o perspectivă optimistă și apreciativă asupra vieții. Ambele răspunsuri menționează traficul și dificultatea întâlnirii. Într-o stare apreciativă nu negați realitatea, pur și simplu alegeți să o percepeți și să o apreciați într-o manieră pozitivă sau apreciativă. Alegeți să vedeți beneficiile din situațiile de viață și din oamenii pe care-i întâlniți și sunteți recunoscător. Aceasta nu înseamnă că nu vă enervați niciodată sau că nu vă întristați sau că nu sunteți dezamăgit, ci doar că faceți față emoțiilor negative și vă întoarceți la o perspectivă apreciativă.

Dezvoltați o atitudine apreciativă

Încercați să amestecați gândurile negative cu cele apreciative. Nu merge. Nu puteți gândi în același timp „valorizez și sunt recunoscător pentru toate oportunitățile pe care mi le oferă viața" și „viața mea e nasoală". E mai mult decât o contradicție în termeni, e o contradicție în vibrații.

Ca optimist, vedeți viața automat ca fiind bună și demnă de a fi trăită. Credeți în cel mai bun rezultat posibil și accentuați cele mai pozitive aspecte ale oricărei situații.

Optimiștii prosperă. Așa cum spune Dr. Martin Seligman în *Optimismul învățat*, cercetările arată că optimiștii se descurcă mai bine la serviciu, la școală și la sport și că au tendința de a fi mai sănătoși, de a trăi mai mult și de a îmbătrâni mai frumos. Optimiștii își revin din probleme mai rapid, sunt mai puțin înclinați spre depresie și sunt mai capabili decât o arată testele de

aptitudini – își depășesc propriile limite! Atunci când optimiștii candidează pentru ceva, au o probabilitate mare de victorie.

Așadar, atunci când adoptați un tipar mental de apreciere, pregătiți terenul pentru mult mai mult. Aprecierea este optimism optimizat.

Cum ajungeți la o percepție apreciativă? Cheia constă în alegerea permanentă a gândurilor și sentimentelor care exprimă modul în care valorizați oamenii și situațiile. Alegeți să nu hrăniți gânduri și sentimente depreciative. La început, multe dintre gândurile dumneavoastră nu vor fi apreciative; vechile obiceiuri mor greu. Chiar și oamenii care practică aprecierea întâmpină dificultăți. Erin, membră GA, spune: „Câteodată nu pot rămâne în starea mea apreciativă mult timp. Poate că sunt acolo în proporție de 60%. Aș vrea să ajung la 100%. Sunt atâtea părți din viața mea unde aș vrea să aduc aprecierea. E o renaștere pentru mine."

Din fericire, în timp, alegerea gândurilor și sentimentelor poate deveni o a doua natură. Iată cum Sandra, membră GA, își descrie experiența:

„Obișnuiam să îmi plâng de milă tot timpul, de la problemele din trafic până la certurile cu mama sau cu șeful meu nasol. Așa că în momentul în care m-a părăsit prietenul meu, asta a fost prima mea reacție. Nici nu mi-a trecut prin cap că asta mă scotea dintr-o relație în care eram nefericită până nu am început să găsesc lucruri pe care să le apreciez.

Dar asta nu s-a întâmplat peste noapte. Am început cu lucrurile mici – în loc să înjur traficul greoi, am început să ascult cărți audio în mașină. Într-un final, am reușit să reduc atitudinea mea negativă de la 100% la 70% și să îmi cresc atitudinea apreciativă de la 1% la 30%. În acest punct, am reușit să renunț la tristețea de a fi părăsită și să îmi continui viața. Mai am încă mult de făcut, dar simt că merg în direcția cea bună și încep să mă simt bine în pielea mea – asta îmi deschide noi orizonturi."

Un alt membru, Pete, ne-a mărturisit următoarele:

„Dintotdeauna am fost o persoană recunoscătoare, dar n-am făcut-o niciodată intenționat. Dacă mi se întâmpla ceva bun, eram recunoscător – mare brânză! Învățând să apreciez prima cafea de dimineață, drumul care mă duce până la serviciu, pe supervizorul meu (indiferent de starea în care era), slujba – absolut tot, deliberat – am intrat într-o experiență nouă. A trebuit să-mi pun bilețele peste tot ca să-mi amintesc s-o fac. Îmi pusesem chiar alarmă din oră în oră, ca să mă opresc să apreciez ceva, dar obiceiul ăsta devenise prea enervant. Nu am renunțat nicio clipă pentru că am început să mă simt mai motivat și mai fericit în genere. Am început să țin un soi de jurnal cu lucrurile astea, ca să-mi aducă aminte cât de mult merită să apreciez în mod deliberat în momentele în care mă simt prea leneș, prea furios sau prea prost dispus."

Dacă vă ascultați cu atenție veți descoperi că principalul obstacol în calea unei atitudini apreciative este o tendință inconștientă de plângere permanentă și acel „dar dacă..." ce apare atunci când nu vă gândiți activ la ceva anume. Spre exemplu:

„Nu-mi vine să cred că am uitat geamul de la baie deschis. Ce idioată sunt, acum sigur că pisica a fugit, e vina mea și soțul meu o să mă omoare. Unde naiba e curățătoria aia? Credeam că e pe strada asta. Dacă s-au mutat? Dacă nu-i mai pot găsi? Haide, măi! Nu te uiți pe unde mergi? Un șofer care vorbea la mobil, cu siguranță. Unde naiba e curățătoria aia? Am să întârzii la serviciu. Mă întreb dacă mai au reducerea aia la magazinul de încălțăminte. Cu norocul meu, n-o să-mi vină nicio pereche. De ce trebuie să port tocmai mărimea 36? Iar e pe roșu. La naiba!"

Majoritatea timpului nici nu sunteți conștient de lucrurile astea care vă trec prin cap. Și vă trec prin cap non-stop până ce

obosiți și chiar după aceea, grijile vă trezesc în mijlocul nopții sau vă apar în vise.

Transformați-vă gândurile negative în gânduri apreciative contracarând fiecare gând negativ cu reflecții mai pozitive. Folosind exemplul precedent, fiecare gând negativ este contracarat de un răspuns pozitiv (în italic), după cum urmează:

„Nu-mi vine să cred că am uitat geamul de la baie deschis. Ce idioată sunt, acum sigur că pisica a fugit...

Ei, cel puțin nu sunt complet idioată, e normal ca pisica să vrea să iasă, doar a mai făcut-o. Și întotdeauna și-a găsit drumul înapoi, așa că probabil că o s-o găsesc acasă când mă întorc. Apreciez simțul ei domestic.

Unde naiba e curățătoria aia? Credeam că e pe strada asta. Dacă s-au mutat? Dacă nu-i mai pot găsi?

Ei, nu cred să se fi mutat. Și chiar dacă au făcut-o, aș putea să-mi întreb prietenii ce alte curățătorii mai cunosc. Sunt recunoscătoare pentru prietenii mei. Mai fac un tur în jurul cartierului și după asta renunț.

Haide, măi! Nu te uiți pe unde mergi? Un șofer care vorbea la mobil, cu siguranță.

Uau – ce bine că am reacții rapide. Telefoanele mobile nu sunt rele în sine – în mod clar îl apreciez pe al meu.

Unde naiba e curățătoria aia? Am să întârzii la serviciu.

Nu cred că o să întârzii la serviciu. Apreciez faptul că deja m-am decis să las curățătoria pe mai târziu – nu merită să întârzii pentru asta.

Mă întreb dacă mai au reducerea aia la magazinul de încălțăminte...

Sunt recunoscătoare că au reducere! Poate o să trec pe acolo în drum spre casă.

Iar e pe roșu...

Nicio problemă, ăsta e un semafor scurt.

Alegerea gândurilor apreciative este un proces conștient. Pe măsură ce insistați, veți descoperi că gândurile dumneavoastră negative sunt repetitive, prin urmare sunt ușor de identificat și de schimbat.

Așa cum exersați alegând gânduri de apreciere, puteți fi atenți și la ceea ce spuneți. Vă plângeți mult? Zăboviți asupra lucrurilor care nu merg, care sunt neplăcute, dificile sau îngrijorătoare? Cât de mult vă concentrați pe lucrurile care merg bine sau pe lucrurile plăcute, ușoare și liniștitoare?

Nu uitați că majoritatea situațiilor au aspecte pozitive și negative. De câte ori descoperiți că vă plângeți sau vă blocați, schimbați rapid cursul gândurilor spre ceva ce puteți aprecia. Identificați, gândiți-vă la și vorbiți despre aspectele situației pe care le puteți valoriza și pentru care puteți fi recunoscători cât puteți de mult.

Schimbarea cursului gândurilor nu înseamnă că nu sunt lucruri de reparat în viața dumneavoastră. Dacă descoperiți ceva care necesită atenția dumneavoastră în timp ce aveți gânduri negative, rețineți aspectul respectiv dar nu-l lăsați să vă rămână în minte obsesiv astfel încât să interfereze cu abilitatea dumneavoastră de a aprecia viața.

Jucați Jocul Aprecierii

Rețineți faptul că aprecierea nu înseamnă doar folosirea exactă a cuvintelor „Apreciez" sau „Sunt recunoscător pentru" sau „Mulțumesc". Aprecierea ține mai puțin de cuvintele pe care le folosiți cât de intenția pe care o aveți. Atunci când căutați lucruri pe care să le valorizați și pentru care să fiți recunoscător în orice situație, apreciați, indiferent de cuvintele folosite.

Vă amintiți de jocul cu mașini intitulat „Găsește plăcuța de înmatriculare"? Ei bine, acum puteți juca jocul „Găsește

ceva de apreciat" – fie că sunteți în trafic sau nu. Iată cum funcționează: Sunteți blocat în trafic pe autostradă. Ce e de apreciat aici?

- există un drum – fără el, nu ați putea ajunge din punctul A în punctul B.
- ndiferent cât e de dificil traficul, la un moment dat se va debloca și veți fi din nou pe drumul dumneavoastră.
- aveți radio sau CD-uri de ascultat, vă puteți bucura de muzică, de o carte audio sau de opiniile altora. Dacă nu aveți niciuna dintre aceste opțiuni, vă puteți relaxa gândindu-vă la lucruri pe care de obicei nu aveți timp să le procesați, fie că e vorba despre redecorarea casei dumneavoastră sau despre natura existenței.
- deasupra dumneavoastră se află un cer, albastru și senin sau gri și umed, fiecare dintre variante fiind o sursă de frumusețe.
- pe drum sigur există plante, clădiri sau altceva ce puteți aprecia. Simplul fapt că aveți copaci sau alte plante în jur și că acestea cresc lângă autostradă este un lucru de apreciat.

Haideți să încercăm altfel. Stați la o coadă interminabilă la casieria magazinului. Vă dor picioarele, vreți să ajungeți acasă și angajatul nou se mișcă foarte greu. Ce puteți aprecia aici?

- magazinul e bine aprovizionat și e aproape de casă. Chiar dacă durează un pic să treceți de coadă, aveți tot ce vă trebuie pentru cină
- sunteți în siguranță în timp ce așteptați
- în față sau în spate sunt oameni cu care puteți vorbi și, cine știe, poate va fi o conversație interesantă
- dispuneți de un timp personal ca să gândiți sau ca să vă închideți ușor ochii și să vă bucurați de un timp fără griji.

Așa se joacă Jocul Aprecierii. Este mai amuzant decât ar fi să stați pur și simplu plângându-vă de milă pentru durerea de picioare pe care oricum nu aveți cum s-o ameliorați pe moment.

Oportunitățile de a aprecia în viața cotidiană sunt limitate doar de disponibilitatea dumneavoastră de a le vedea.

Apreciați-vă singuri

Pe măsură ce folosiți puterea aprecierii, îndreptați-vă, de la scopul general de a aprecia viața, la nevoia mai intimă de a vă aprecia singuri. Atunci când vă apreciați singur, aduceți la suprafață cea mai bună parte a personalității dumneavoastră. Dan, membru GA, își descrie experiența: „Prin apreciere, mă regăsesc pe mine însumi – ceea ce e un sentiment minunat. Sunt mai puternic și mai încrezător. Puterea vine din descoperirea de sine."

Cine vă poate aprecia mai bine decât dumneavoastră înșivă? Nu merge să așteptați pur și simplu să apară cineva care să vă aprecieze în locul dumneavoastră (vă amintiți de primul obstacol?). Aceasta nu se va întâmpla până nu vă apreciați singur. Dezvoltați și aprofundați aprecierea față de dumneavoastră înșivă explorând lucrurile pe care le valorizați în dumneavoastră, precum și recunoștința care decurge din această valorizare.

Dacă nu faceți decât să bâiguiți un „Mă iubesc pe mine însumi", nu aveți șanse de succes. E nevoie de mai mult de atât. Trebuie să identificați calitățile specifice și atributele care vă alcătuiesc, să le prețuiți și să simțiți recunoștință pentru ele. Iată un mod simplu de vă aprecia în mod conștient sinele unic:

Luați o foaie de hârtie și trasați o linie verticală pe mijloc. Pe partea stângă faceți o listă cu toate calitățile și trăsăturile pe

care le apreciați la dumneavoastră. Pe partea dreaptă notați de ce sunteți recunoscător pentru aceste calități și trăsături.

La început, puteți crede că nu aveți prea multe de apreciat la dumneavoastră. Nu-i chiar așa! Sunt multe lucruri de apreciat atât la noi înșine, cât și la ceilalți. Dacă vă este totuși dificil să faceți această listă, gândiți-vă la ce vi s-a spus de-a lungul timpului de către familie și prieteni. Gândiți-vă la lucrurile pe care le faceți bine și la ce trăsături anume sunt revelate de această pricepere. Întrebați-vă care sunt lucrurile pentru care vă simpatizează colegii de serviciu. Gândiți-vă la calitățile prietenilor dumneavoastră – e foarte probabil ca dumneavoastră să aveți aceleași calități ca și ei.

Iată câteva exemple, pentru ajutor. Poate vă gândiți la dumneavoastră ca la o persoană destul de inteligentă; scrieți asta. Valorizați simțul proporției sau simțul de design pe care îl aveți? Sau relația minunată pe care o aveți cu animalele? Aveți bun simț și valorizați asta? Știți să reparați lucruri? Sau apreciați arta? Iubiți sportul? Vă preocupă familia dumneavoastră? Înțelegeți cum merg lucrurile în lume? Sau valorizați priceperea dumneavoastră la jocuri video sau la chestiunile de mecanică?

Acum e momentul să vă ocupați de partea dreaptă a hârtiei. Întrebați-vă de ce sunteți recunoscător pentru fiecare dintre calitățile dumneavoastră; spre exemplu: „De ce sunt recunoscător pentru inteligența mea?" Fiți foarte clar. Puteți fi recunoscător pentru inteligența dumneavoastră pentru că ea vă permite să vă câștigați existența. Puteți fi recunoscător pentru abilitatea dumneavoastră de a gândi pentru că asta vă ajută să rezolvați problemele în mod eficient. Ați putea fi recunoscători pentru inteligența dumneavoastră pentru că vă ajută să înțelegeți piese de teatru sau diverse nuanțe din filmele străine.

Este important să notați motivele clare pentru care slăbiciunile și punctele dumneavoastră forte sunt importante pentru dumneavoastră. Acest lucru vă ajută să vă apreciați pe sine în mod sincer și deplin!

În momentul în care vă valorizați calitățile și sunteți recunoscător pentru ele, recunoașteți valoarea a cine sunteți. Pe măsură ce vă apreciați mai mult, deveniți ceea ce sunteți deja : o persoană vibrantă, entuziastă și încrezătoare.

Purificați-vă vibrația personală

Dacă te autoapreciezi, asta nu înseamnă că devii arogant. Oamenii aroganți își petrec timpul comparându-se cu ceilalți, crezând că sunt mai buni decât restul și găsind defecte în toți. Autoaprecierea nu are nimic de-a face cu ceilalți oameni. E o chestiune complet privată. Atunci când încercați să vă lăudați sincer și să fiți recunoscător pentru darurile personale pe care le-ați primit, nu sunteți nici lipsit de modestie, nici plin de sine. Nu faceți decât să vă purificați vibrația personală, așa cum curățați un pod sau un sertar cu șosete.

Purificarea vibrației personale înseamnă anihilarea gândurilor negative despre propria persoană. Credințele negative care stau în calea dezvoltării vibrației apreciative fac de obicei parte dintr-una din aceste categorii:

- autodemoralizare : „Nu sunt talentat", „N-am să reușesc niciodată să fac asta" sau „N-o să am niciodată succes".
- autocompătimire, auto-victimizare : „Bietul de mine, nu pot să fac asta/ să am asta", „Nimeni nu mă iubește" sau „Nimeni nu mă apreciază".
- autocritica, distorsionarea imaginii de sine astfel încât să cuprindă doar defectele dumneavoastră, exagerându-le: „Sunt plictisitor (sau prost, leneș, lipsit de imaginație, etc.)".

Pe măsură ce vă explorați calitățile și începeți să le valorizați și să fiți recunoscător pentru ele, multe din credințele și opiniile

negative pe care le aveți la adresa dumneavoastră pur și simplu vor dispărea. Dacă vă surprindeți din nou formulând afirmații depreciative despre dumneavoastră, opriți-vă și luați-vă răgazul pentru un moment conștient în care să transformați credințele negative în afirmații pozitive. Tabelul de la pagina următoare vă dă câteva exemple care vă arată cum să vă schimbați perspectiva găsind în mod conștient o cale de a aprecia chiar și situații neplăcute.

Auto-aprecierea este un antidot puternic pentru nefericire. Vă eliberează de interpretările negative care acționează ca un lanț cauzal ce vă leagă de experiențele nefericite și vă dă puterea de a întreprinde acțiuni pozitive și de a participa la situații plăcute.

Rick, membru GA, ne spune:

„Economiseam bani pentru un avans la o casă. Copiii creșteau și apartamentul devenea prea aglomerat. În final ne-am organizat, am găsit o casă grozavă într-un cartier bun și nu ne depășea bugetul, apoi am ratat creditul. Situația mea financiară nu era îndeajuns de bună ca să compenseze faptul că și eu și soția mea lucram pe cont propriu.

Eram cumplit de nefericit. Mă tot gândeam „Sunt așa un perdant, nu sunt nici măcar în stare să-mi mut familia într-un loc decent. Sunt un soț lamentabil și un tată patetic. Mi-am dezamăgit copiii și soția". Aveam moralul extrem de scăzut.

Soția mi-a spus „Păi de ce nu încerci să aplici chestia aia cu aprecierea pe care zici că o înveți?" și primul lucru care mi-a venit în minte a fost „Da, ca și cum asta o să ne aducă banii de care avem nevoie!"

Soția mea a ignorat remarca mea, binecuvântată să-i fie inima, și mi-a arătat cât de rău am fost cu mine în ultimul timp, așa că am zis OK, o să încetez să gândesc rău despre mine și o să încep să mă apreciez.

Am luat o bucată de hârtie și am început să scriu cum mă simt în legătură cu mine însumi, apoi am început să caut apreciere în mine însumi. Mi-am dat seama că nu sunt prima persoană căreia i s-a refuzat un credit. Asta nu mă transformă într-un perdant, ci doar într-un om „care nu are credit". Mi-am dat seama că încă lucrez, încă mai fac destui bani pentru chirie. Copiii mă iubesc, așa că m-am gândit că nu sunt un tată atât de îngrozitor. M-am gândit și la soția mea care stătea lângă mine și-mi spunea „Suntem amândoi în aceeași situație". Aș putea aprecia asta la mine. Așa că am scris totul și m-am forțat să citesc în fiecare zi, exersând aprecierea cu toată puterea. Am început să mă simt mai încrezător, să nu mai gândesc că e sfârșitul lumii și să mă consider un om capabil. O să trec și peste asta. Apoi am auzit la radio un anunț despre cum să-ți ameliorezi creditul și m-am gândit că merită să încerc. Ceea ce mi-au spus mi-a fost de mult ajutor, așa că mi-am adunat curajul și am mers din nou la bancă. Spre uimirea mea, banca era dispusă să lucreze cu mine de data asta și am reușit să găsim (și să finanțăm) o altă casă potrivită pentru nevoile noastre. Am știut că nu e o chestiune de noroc sau ceva de genul ăsta. Am știut că am ieșit singur din groapa „perdanților" prin apreciere și că autoaprecierea a schimbat radical lucrurile. Și de atunci apreciez mereu."

Situația	**Credința negativă**	**Afirmația pozitivă**
Sunteți concediat	*Nu sunt talentat.*	*Firma a avut probleme în ultimul timp. O restructurare era necesară și poziția mea a trebuit să dispară.*
Iubitul/iubita vă părăsește	*Nimeni nu mă iubește. Sunt de neiubit.*	*Unii oameni sunt mai compatibili decât alții. Am avut și momente frumoase. Pur și simplu nu ne-am potrivit atât de bine încât să nu ne despărțim niciodată.*

Ideile dumneavoastră sunt ignorate sau luate în derâdere la serviciu	*Nu sunt creativ. Sunt prost.*	*Nu cred că am înțeles încă ce nevoi are această firmă și care-i sunt obiectivele. Trebuie să petrec mai mult timp cercetând ideile care au fost implementate în trecut.*

Apreciindu-vă singuri, schimbați în mod dramatic modul în care percepeți și interpretați comportamentul altora. Perspectiva dumneavoastră apreciativă generează răspunsuri pozitive din partea celorlalți. În loc să vă îngrijorați – „Am făcut bine sau nu?", „Mă plac sau nu?", „Mă aprobă sau nu?" – sunteți liber să interpretați lucrurile obiectiv, ceea ce va mări instantaneu gama dumneavoastră de reacție. Eliberați de nevoia de a fi apreciați de ceilalți, aveți mai multe de oferit oamenilor și situațiilor. Oricui îi face plăcere să fie valorizat de ceilalți, dar atunci când vă autoapreciați, nu mai aveți aceeași nevoie din partea altora; nu mai depindeți de alții pentru încrederea în sine.

Atunci când se ivește vreo problemă, dacă vă autoapreciați, puteți apela la sfaturile celorlalți căutând soluții, în loc să căutați țapi ispășitori. În felul acesta puteți percepe răspunsuri, piese din puzzle și posibile soluții care în mod normal v-ar scăpa.

Atunci când vă autoapreciați, oamenii răspund pozitiv la încrederea dumneavoastră în sine și la siguranța pe care o manifestați. Este mai probabil să vi se încredințeze proiecte importante sau alte mari responsabilități. Puteți avea de asemenea succes mult mai ușor, în toate zonele vieții dumneavoastră cotidiene.

Alyne, membru GA, împărtășește din experiența sa:

> „Îmi doream foarte mult o anumită promovare la slujbă. Mi-o doream atât de mult, încât simțeam că deja o am și am muncit foarte mult pentru ea, am depășit toate obstacolele și am făcut conexiuni cu oameni în poziții-cheie. și într-o zi – Ura! Am obținut-o.

> Apoi mi-am dat seama brusc: Dacă n-am să fac față? Dacă n-am calitățile necesare, abilitățile, dacă nu am să dau randamentul care mi se cere? M-am îngrijorat peste măsură la gândul că am să eșuez și apoi m-am gândit – Stai un pic, dacă mi-au dat postul, înseamnă că nu pot fi atât de incompetentă. Cu siguranță că am atuurile mele. Din acel moment am început să mă autoapreciez în mod deliberat – să apreciez talentele și abilitățile specifice pe care eu le posed și care ar putea fi valoroase în această nouă poziție, cum ar fi resursele mele generoase, creativitatea mea, stilul meu direct, persistența mea, precum și entuziasmul pentru o slujbă bine făcută.
>
> Ei bine, autoaprecierea mi-a inspirat o altă stare. Mi-am dat seama că nu trebuie să fac totul singură, pot cere ajutor, așa că am mers direct la șeful de departament și i-am zis: Vreau să fac o treabă excelentă în noul meu post. Spuneți-mi ce trebuie să fac pentru asta. Și chiar mi-a spus! Nu numai asta, dar practic mi-a fost mentor timp de 6 luni, până când am început să mă orientez singură. Mai târziu mi-a spus că a fost surprins și impresionat de curajul meu de a veni la el și de a-i spune că vreau să reușesc în companie. A fost foarte reconfortant atât să văd autoaprecierea la lucru, dar și să văd că sunt apreciată de alții în felul acesta.

Apreciați-i mai mult pe ceilalți

Autoaprecierea face mai ușoară trecerea la următoarea etapă înspre puterea aprecierii: aprecierea celorlalți. Din moment ce aprecierea constă în valorizare plus recunoștință, aprecierea pe care o simțiți pentru ceilalți se naște din recunoașterea conștientă a faptului că persoana respectivă are o anumită valoare și dumneavoastră aveți anumite motive pentru care îi sunteți recunoscător.

Atunci când îi valorizați pe ceilalți, gândiți-vă ce anume prețuiți la ei, ce vă este drag, ce-i face să fie importanți pentru dumneavoastră și de ce contează. Atunci când sunteți recunoscător

pentru ceilalți, sunteți bucuros că există și că fac parte din viața dumneavoastră. Petreceți ceva timp gândindu-vă de ce valorizați și pentru ce sunteți recunoscător referitor la o persoană pe care o îndrăgiți, o persoană pe care o apreciați aproape automat, cum ar fi soțul/soția sau cel mai bun prieten. Deoarece aprecierea vine atât de ușor, este un bun punct de plecare de unde să puteți practica aprecierea pentru ceilalți.

Sentimentele de apreciere

Gândiți-vă la modul în care îl valorizați pe prietenul dumneavoastră cel mai bun. De ce este acest prieten important pentru dumneavoastră? Notați-vă undeva răspunsul la aceste întrebări.

Vă dați seama cât de bine vă simțiți atunci când apreciați? Simțiți cât de relaxat ați devenit? Cât de împăcat? Cât de zâmbitor? Cât e de plăcut să fiți în această stare de apreciere? Permiteți-vă să vă familiarizați cu acest sentiment pentru că el vă va spune atunci când veți aprecia cu adevărat pe cineva. Emoțiile sunt un ghid bun spre ceea ce se întâmplă cu adevărat cu dumneavoastră.

Cu toate acestea, este insuficient să aveți acest sentiment dacă doriți ca ceilalți să simtă impactul aprecierii dumneavoastră. Trebuie să fiți capabili să vă exprimați aprecierea atât verbal, cât și nonverbal.

Limbajul aprecierii

Pentru unii oameni, exprimarea aprecierii este un lucru natural și ușor; pentru alții, este nefamiliar. Dacă acesta este și cazul dumneavoastră, încercați să utilizați următoarele exemple ca modele pentru început:

- Mulțumesc că mă ascultați. Apreciez modul în care sunteți alături de mine mereu.
- Cât de grijuliu din partea ta să-ți amintești că îmi place mâncarea picantă! Mulțumesc!
- Îmi amintești de toate lucrurile importante în viață – îți sunt recunoscător.
- Telefonul tău a picat la țanc. Sunt recunoscător.
- Mă mișcă faptul că împărtășești gânduri și sentimente cu mine – mulțumesc.
- Mulțumesc pentru o seară distractivă. Îmi face plăcere să petrec timp cu tine.

Dacă nu sunteți obișnuit cu exprimarea verbală a aprecierii, vi s-ar putea părea ciudat la început să pronunțați astfel de fraze. Cara, membră GA, spune:

> „Atunci când am început să-mi exprim aprecierea, m-am simțit atât de ciudat. Tot ce-mi venea în minte era *Mulțumesc pentru...* – ca o frază obsesivă, știi? O foloseam tot timpul: Mulțumesc pentru că îmi ești prieten, mulțumesc că ai vorbit cu mine despre problema mea la serviciu, mulțumesc pentru că mi-ai spus povestea filmului pe care l-ai văzut. Simțeam că mă exprim rigid. Chiar dacă aveam multe lucruri pentru care să fiu recunoscătoare, lucruri pe care le valorizam, nu reușeam să găsesc cuvintele potrivite. Mă simțeam prost. În plus, trebuia literalmente să-mi aduc aminte să o fac.
>
> Așa că am făcut un pact cu mine însămi să spun că apreciez ceva de cel puțin trei ori de fiecare dată când mă întâlneam cu prietenul meu cel mai bun. Nu pot spune cât de greu îmi era să intervin de trei ori exact în momentele în care mă simțeam cel mai bine cu prietenul meu, la care țin enorm și pe care-l apreciez foarte

mult. Cuvintele pur și simplu nu-mi ieșeau, chiar dacă simțeam că-l apreciez foarte mult.

Acum, evident că este mult mai ușor și o fac tot timpul, fără ca măcar să mă gândesc la asta. Dar încă îmi amintesc cât de inconfortabil a fost la început!"

Aprecierea fără cuvinte

Ați văzut vreodată o mamă uitându-se la noul ei născut? În privirea ei puteți vedea uimire atunci când se bucură de fiecare particulă din corpul copilului ei: fiecare deget, fiecare fir de păr, fiecare scâncet. Își ține copilul cu atenție, tandru, cu respect pentru noua viață care îi stă atât de vulnerabil în brațe. Aceasta este o apreciere nonverbală dusă la maximum.

Atunci când îți exprimi aprecierea față de altă persoană, lasă tonul vocii să reflecte sentimentele tale calde de recunoștință. Arată-ți aprecierea în expresiile faciale. Privește persoana respectivă într-un mod care să exprime cât de mult o valorizezi. Aprecierea ta va fi cu atât mai plină și va avea cu atât mai mult impact atunci când o arăți cu toată ființa.

Vibrația nu poate fi forțată

Să apreciezi pe cineva e un lucru atât de minunat încât poate fi tentant să-l transformi în lingușire. Ce poate fi greșit dacă spui Mulțumesc că m-ai sprijinit întotdeauna, chiar dacă persoana respectivă nu te-a sprijinit decât rareori și destul de puțin?

Pericolul constă în faptul că riști să diminuezi puterea vibrației tale apreciative. Aprecierea trebuie să fie genuină pentru a avea impact. Vibrația sa nu poate fi forțată. Dacă nu gândești și nu simți cu adevărat apreciere, nu vei putea emite vibrația sa sinceră.

Să spunem că ați luat cina și ați văzut un film în oraș cu un prieten. V-au plăcut mâncarea și conversația, dar nu v-a plăcut filmul și v-au deranjat încercările prietenului dumneavoastră de a vă convinge de meritele sale. Dacă spuneți „Ce seară minunată: apreciez timpul nostru împreună", puteți simți că nu spuneți tot adevărul. Vă simțiți fals pentru că numai o parte din ce spuneți e adevărat și expresia nonverbală a aprecierii dumneavoastră pare să fie la un nivel scăzut. Prietenul dumneavoastră nu se va simți valorizat în mod special pentru că vibrația pe care o emiteți nu este apreciere sinceră. Când e vorba de vibrații, ceea ce dai este exact ceea ce primești.

Așadar, nu vă forțați să apreciați. În schimb, găsiți o parte a serii pe care ați apreciat-o în totalitate. Ați putea spune, spre exemplu, „Ce conversație grozavă am avut la cină; sunt recunoscător pentru modul în care ne împărtășim idei și discutăm despre lucruri". Acum aprecierea dumneavoastră va avea un impact pozitiv deoarece vibrația dumneavoastră este una de apreciere pornită din inimă.

Nimeni nu spune că trebuie să apreciați totul despre o persoană! Aprecierea funcționează foarte bine și atunci când apreciezi ceva de moment în legătură cu o persoană sau o situație, atâta timp cât aprecierea este autentică.

Vibrația dumneavoastră de apreciere este coerentă?

Odată ce ați adăugat aprecierea celorlalți în repertoriu, cele trei aspecte critice ale unei vibrații de apreciere solide și bine direcționate sunt deja schițate: aprecierea vieții, aprecierea de sine și aprecierea față de ceilalți. Odată ce inima și mintea – sentimentele și gândurile dumneavoastră sunt aliniate prin apreciere, puterea concentrării dumneavoastră vibrațională este intensă. Acum vibrația dumneavoastră este coerentă și coerența este echivalentă cu puterea.

Childre și Martin descriu coerența în *Soluția matematică a inimii* ca fiind „conexiunea logică, ordinea internă sau armonia dintre componentele unui sistem." Este o stare foarte dezirabilă deoarece este semnul că totul funcționează bine și eficient. Cercetările au demonstrat că atunci când simțiți apreciere adâncă și iubire, ritmul inimii devine armonios, ordonat și coerent. Undele dumneavoastră cerebrale se armonizează cu ritmul inimii, aducându-vă întreaga ființă într-o stare coerentă.

Atunci când întreaga dumneavoastră ființă este într-o stare coerentă, spun Childre și Martin, este ca și cum ai fi trecut de la energia unui bec electric la energia unui laser. Particulele de lumină ale unui bec sunt difuze. Ele sunt incoerente (nealiniate), astfel încât particulele merg în toate direcțiile. Într-o rază de laser, particulele de lumină sunt aliniate într-un tipar unificat sau coerent, care rezultă într-un focus atât de intens încât, la o putere mare, poate să taie prin oțel.

Atunci când reușiți să aveți o vibrație coerentă, aprecierea nu mai este un eveniment ocazional pentru dumneavoastră. Puterea concentrării dumneavoastră este intensă; a devenit starea dumneavoastră mentală normală, obișnuită, modul dumneavoastră de a simți și de a fi. Este modul în care treceți prin viață.

Puterea aprecierii: intensitatea

Concentrându-vă vibrația de apreciere coerent și intens vă permite să transformați efectiv și să atrageți experiențele pe care le doriți, așa cum vom descrie în detaliu în capitolele 4 și 5.

Transformarea și atracția necesită ca dumneavoastră să vă aflați în locul mental în care simțiți aprecierea – un sentiment activ, puternic, incitant de pasiune și entuziasm. Pentru a vă ajuta să ajungeți în acest loc mental, am dezvoltat un exercițiu de concentrare și de intensitate folosind „biopunctele" pe care le puteți comanda (v. coperta cărții pentru informații de livrare). Biopunctele sunt cercuri mici făcute dintr-un cristal lichid care funcționează ca un termometru cu acțiune rapidă.

În mod tradițional, biopunctele au fost folosite în terapia alternativă pentru a-i ajuta pe oameni să-și reducă nivelul de stress. Biopunctul monitorizează fluxul sangvin, așa cum e reflectat în temperatura pielii. Atunci când sunteți foarte stresat, spre exemplu, sângele dumneavoastră părăsește extremitățile și curge înspre organele vitale, cu rezultatul că temperatura dumneavoastră externă, cum ar fi temperatura din mâinile dumneavoastră, scade. Atunci când sunteți extrem de relaxat, fluxul sangvin circulă cu ușurință prin tot corpul, pe măsură ce temperatura mâinilor crește.

Atunci când oamenii învață cum să-și reducă nivelul de stres folosind biopunctele, ei încep prin a recunoaște culoarea stres-ului. Biopunctul se face negru la stress sau va fi undeva în gama maro-negru (v. pagina 36 pentru harta biopunctului). Apoi ei sunt învățați să respire adânc și să se gândească la mâinile lor calde, ceea ce le direcționează fluxul sangvin înspre mâini. Direcționarea fluxului sangvin scade nivelurile de stress și persoana respectivă se simte mai bine. Încercările reușite de reducere a stres-ului sunt vizibile pentru că biopunctul își schimbă culoarea de la negru/maro la verde/albastru, înspre roșu (acesta semnalează starea cea mai relaxată).

Biopunctul este și un instrument minunat care vă ajută să vă dezvoltați aprecierea și să vă întăriți abilitatea de a genera și menține o concentrare intensă. Atunci când sunteți într-o stare apreciativă puternică, deci valorizați și sunteți intens recunoscător, biopunctul își va schimba culoarea (indiferent care e culoarea de pornire) în verde sau verzui. Verdele reprezintă o stare „implicată", în care sistemele nervoase parasimpatic și simpatic lucrează împreună în echilibru. Nu sunteți nici foarte tensionat, nici foarte relaxat. Vă lucrați în mod activ energiile

într-o stare echilibrată dintre incitare și relaxare, ceea ce numim noi exersarea „mușchiului apreciativ".

Dacă folosiți biopunctul pentru a vă exersa mușchiul aprecierii, trebuie să stați într-un loc liniștit, să vă deconectați telefonul fix și să vă închideți mobilul, asigurându-vă că nu veți fi deranjat cel puțin 10 minute. Plasați biopunctul în adâncitura dintre degetul mare și index (v. Figura 9). După un minut sau două, biopunctul va arăta culoarea dumneavoastră de pornire, situată între negru și verde.

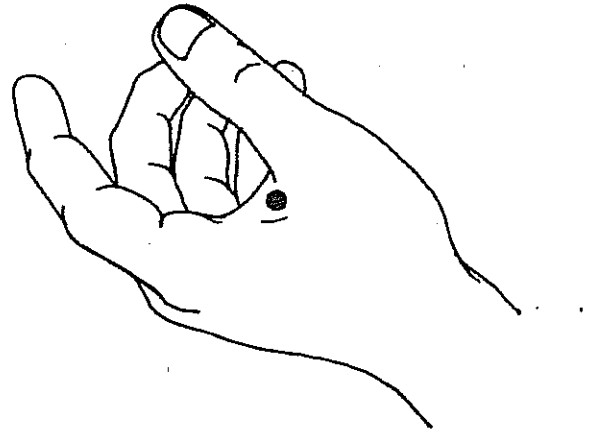


Figura 9

Obiectivul acestui exercițiu este să aveți gânduri de valorizare și recunoștință și să simțiți aprecierea care urmează până când biopunctul devine verde sau verzui (indiferent de culoarea de pornire). Apoi veți încerca să mențineți culoarea verde a biopunctului gândind și simțind intens apreciere pentru următoarele 3-5 minute.

Dacă folosiți o metodă de contorizare a timpului, nu trebuie să vă uitați tot timpul la ceas. De asemenea, nu trebuie să urmăriți biopunctul în tot timpul acesta. Din moment ce este mai ușor să generați gânduri și sentimente cu ochii închiși, închideți ochii în timp ce apreciați și deschideți-i doar din când în când pentru a verifica culoarea biopunctului.

Dacă vedeți că biopunctul se apropie de culoarea roșie, înseamnă că vă relaxați într-un mod liniștit și receptiv mai degrabă decât să lucrați activ cu gândurile de apreciere. Exersați modalități de a intra în starea apreciativă în loc să vă lăsați purtat de sentimentul plăcut pe care vi-l dă aprecierea – încercați să generați gânduri de apreciere în mod activ. Atunci când o faceți, biopunctul ar trebui să aibă din nou culoarea verde sau verzuie.

Acestea fiind spuse, suntem cu toții diferiți. Dacă simțiți că generați în mod intens și activ gânduri și sentimente de apreciere și totuși biopunctul rămâne în gama portocalie sau se schimbă înspre roșu, nu vă îngrijorați. Importantă nu este culoarea biopunctului, ci să învățăm cum se simte corpul atunci când generați gânduri și sentimente de apreciere intense, pentru ca într-un final să le puteți genera oricând doriți.

Aprecierea la acest nivel de intensitate necesită o energie considerabilă și 5 minute pot părea foarte lungi. Puteți încerca să măriți intervalul de timp treptat, începând de la 1 minut în prima zi, continuând cu două minute în următoarele două zile și în final susținând un nivel intens de apreciere pentru 5 minute. Veți descoperi că e nevoie de multe gânduri apreciative pentru a umple 5 minute!

Aici vă este folositoare cunoașterea lucrurilor pe care le apreciați în viață și la dumneavoastră. Dacă vă autovalorizați și sunteți recunoscător, încrederea în sine va crește în timp ce vă exersați mușchiul apreciativ.

Dacă petreceți cel mult 5 minute pe zi apreciind cu energie și intensitate în fiecare zi timp de o lună, veți fi uimit de schimbările care survin în ceea ce privește abilitatea dumneavoastră de a genera și susține o vibrație puternică de apreciere. După

ce vă obișnuiți cu acest exercițiu, veți putea genera o vibrație de apreciere puternică și clară – din locul liniștit pe care vi l-ați ales ca să simțiți – fără ajutorul biopunctului. Puteți folosi biopunctul pentru verificări periodice sau atunci când vreți să fiți sigur că vă concentrați vibrația cât trebuie de intens.

Ce urmează?

Ca apreciator, ați dezvoltat o stare mentală apreciativă ca perspectivă primară asupra vieții. Făcând asta, ați pus bazele vibraționale pentru a atrage ceea ce vă doriți în viață. Următorul capitol vă va ajuta să faceți asta.

4

Folosirea aprecierii pentru transformarea situațiilor și atragerea rezultatelor dorite

Ați învățat deja cum să dezvoltați o vibrație de apreciere puternică. În restul cărții veți învăța cum să folosiți energia aprecierii pentru a transforma o situație sau pentru a atrage ceva sau pe cineva în viața dumneavoastră.

Nu e manipulare, e vibrație

Folosirea aprecierii pentru atragerea lucrurilor sau experiențelor pe care le doriți în viața dumneavoastră nu are nimic de-a face cu manipularea sau controlul. Nu puteți folosi energia aprecierii pentru a forța lucrurile să meargă în favoarea dumneavoastră. ce puteți face – și în asta constă magia – este să emiteți în mod deliberat o vibrație de apreciere către ceea ce doriți. Vibrația dumneavoastră puternică

este ceea ce face posibilă alinierea experiențelor care corespund cu ea.

Gândiți-vă la apreciere ca la tonul muzical pe care-l emiteți deliberat și pe care-l proiectați în univers. Alte frecvențe aud tonul și se adună pentru a produce o rezonanță – rezultatul dorit.

Numim acest proces „atracție" pentru că, datorită fenomenului de sincronicitate, cea mai puternică și mai intensă vibrație „atrage" alte vibrații care se alinează cu ea – se adună, dacă vreți, la un capăt și transformă vibrația originală în ceva mai puternic decât ar putea fi în sine.

Cu cât este mai clară vibrația (ca un ton muzical care a fost precis acordat), cu atât mai eficient va atrage alte frecvențe pentru a-i completa rezonanța; adică pentru a oferi rezultatul dorit. Această atracție și aliniere are loc la nivelul frecvențelor de vibrație – nivelul la care toate obiectele, ființele și experiențele sunt construite în mod similar.

Aprecierea facilitează cooperarea

Aprecierea atrage rezultatele dorite deoarece facilitează cooperarea. Atunci când apreciați pe cineva, spre exemplu, persoana respectivă devine deschisă spre colaborare. Această cooperare este esențială pentru obținerea rezultatului dorit.

Gândiți-vă la cineva care vă valorizează și vă apreciază sincer. Retrăiți în minte un moment în care persoana respectivă v-a făcut să înțelegeți cât de valoros sunteți pentru ea și cât de recunoscător este pentru existența dumneavoastră. Cum vă face să vă simțiți această amintire? Simțiți cum vi se relaxează întreg corpul? Simțiți cum întreaga dumneavoastră ființă este receptivă la această persoană care vă apreciază?

Apoi retrăți în minte o scenă în care aceată persoană vă cere ceva. Cât de dispus sunteți să cooperați?

Acum gândiți-vă la o situație în care nu ați fost valorizat, în care cineva a fost poate furios pe dumneavoastră sau v-a purtat pică. Cum vă face să vă simțiți această amintire? Simțiți cum vi se contractează corpul? Simțiți că sunteți închis față de persoana respectivă atunci când ea își descarcă ura sau resentimentele asupra dumneavoastră?

Apoi retrăiți o scenă în mintea dumneavoastră în care această persoană vă cere ceva. Cât de dispus sunteți să cooperați?

Aprecierea atrage rezultatele dorite aliniind energiile cooperării între frecvența dumneavoastră vibrațională și cea a lucrului pe care îl doriți.

Experimentele PEAR[2]

Fenomenul pe care tocmai l-am descris nu este nicăieri mai vizibil ca în experimentele conduse în cadrul cercetărilor de inginerie a anomaliilor de la Universitatea Princeton; laborator de cercetare fondat în 1979 de dr. Robert G. Jahn, fost decan al Școlii de Inginerie de la aceeași universitate. PEAR este devotat „studiului științific riguros al interacțiunii dintre conștiința umană și dispozitivele fizice sensibile, sisteme și procese comune în practica contemporană a ingineriei", care încearcă să „faciliteze mai buna înțelegere a rolului conștiinței în stabilirea realității fizice". Într-unul dintre experimentele PEAR, un computer generează aleatoriu un număr egal de plusuri și minusuri. O persoană stă în fața monitorului urmărind o linie care reprezintă aceste plusuri și minusuri mișcându-se fără direcție pe monitor.

Larry Dossey în *Reinventarea medicinei*, descrie cum pe parcursul acestor experimente persoana încearcă să influențeze

[2] Princeton Engineering Anomalies Research – Cercetarea despre ingineria anomaliilor Princeton (*N.tr.*).

mental mașina fie ca să genereze mai multe plusuri (gândindu-se „mai mult") sau mai multe minusuri (gândindu-se „mai puțin"). Este uimitor faptul că dacă persoana gândește în direcția „mai mult", mașina va produce mai multe plusuri și viceversa!

Ceea ce într-o situație controlată ar fi fost o defilare aleatorie de plusuri și minusuri devine o defilare non-aleatorie odată cu intenția umană. Statisticile lui Dossey arată că există o probabilitate mai mică de 0,02% (două la zece mii) ca aceste rezultate să fie explicate de întâmplare.

Cum este aprecierea relevantă pentru experimentele PEAR? Cercetătorii PEAR au descoperit că persoanele care au avut cel mai mult succes în influențarea computerului au vorbit despre faptul că trebuie să devii „una cu mașina". De fapt, persoana care a influențat cel mai mult computerul a spus că s-a „îndrăgostit" de mașină.

Aprecierea, așa cum o definim noi – valorizare și recunoștință, este una dintre componentele-cheie ale iubirii. Atunci când ești îndrăgostit, îți valorizezi partenerul fără rezerve și în același timp ești foarte recunoscător pentru existența celuilalt.

„Să devii una", în termenii frecvenței vibraționale, este echivalent cu conceptul de aliniere cu vibrațiile sau cu „armonizarea" vibrațiilor. Vibrațiile computerului și cele ale persoanei care încearcă să-l influențeze se aliniază, astfel încât ambele vibrații lucrează împreună pentru a produce mai multele plusuri sau mai multele minusuri dorite. În esență, vibrațiile mașinii trebuie să fie dispuse să coopereze cu vibrațiile persoanei. Această cooperare are loc doar atunci când vibrațiile fie se aliniază exact, fie se armonizează.

Văzând cât de programați suntem să ne bazăm pe cele cinci simțuri fizice pentru a aduce informație realității noastre, poate fi greu de acceptat că alinierile frecvențelor vibraționale – chiar și în ceea ce privește lucruri intangibile cum este aprecierea – aduc experiențele fizice la existență. Ideea de bază este că energia (care este măsurată de frecvența vibrației) precedă materia.

Toate lucrurile există ca energie înainte să devină observabile ca materie.

Energia interacționează cu energia într-un mod liber și constant. Ea nu cunoaște nici timp, nici spațiu.

În alte experimente, cercetătorii PEAR au descoperit că nu contează dacă persoana care încearcă să influențeze computerul se află în aceeași cameră sau în cealaltă parte a globului. Nu contează nici dacă respectivul computer este pus în funcțiune sau nu ori dacă funcționează prost sau neobservat. Oamenii pot influența computerul să producă plusuri sau minusuri doar concentrându-se asupra rezultatului dorit, indiferent dacă e vorba de trecut, prezent sau viitor!

Aceste cercetări au implicații uimitoare: mintea dumneavoastră poate schimba evenimente și experiențe dinafara dumneavoastră. Puteți literalmente schimba lumea din jurul dumneavoastră – și aprecierea este cheia. Iată cum Barbara, membră GA, a reușit să facă asta:

> „Colega mea de apartament este un om bun, dar suntem foarte diferite. Mie îmi place o atmosferă veselă, pașnică, fericită. Colega mea este exact opusul. E foarte negativă; totul e întotdeauna ceva de genul *Lasă, că mâine va fi mai rău* sau *S-o vedem și pe asta!*. Situația era de așa natură că întârziam deliberat pe la servici, amânând să ajung acasă. I-am spus ce gândeam și am încercat să o îndemn să fie mai optimistă, dar a crezut că sunt nebună: *Ești o naivă, revino-ți!*, îmi spunea. Așa că atunci când m-am decis să aplic aprecierea cu ea, credeam că n-o să funcționeze. Dar m-am gândit că orice e posibil și că trebuie să încerc.
>
> Am început să mă concentrez asupra lucrurilor pozitive pe care le făcea colega mea de apartament. E o persoană responsabilă și își plătește partea din cheltuielile casei la timp. Am valorizat asta și am fost recunoscătoare. Și e grozavă cu reparațiile de prin casă: știe să repare țevi înfundate și toalete, lucruri de genul ăsta... Am apreciat acest lucru și i-am și spus asta. Am fost atentă la toate

lucrurile pozitive pe care le spunea și le-am apreciat. Am refuzat să mă concentrez asupra altor lucruri – pur și simplu le-am ignorat, nu le-am lăsat să conteze.

Apoi într-o zi, spre surprinderea mea, colega mea de apartament mi-a spus că se bucură că trăim împreună și că sunt o persoană plăcută. M-a făcut să mă simt grozav. Comentariile ei au început să fie mai puțin critice, chiar a început să spună lucruri de genul *Totul va fi bine* sau *O, cred că or să-ți mărească salariul în curând*. Am fost foarte surprinsă. Nu puteam să cred că aprecierea chiar funcționează. Dar funcționează! Și dovada e faptul că atunci când am încetat să mă concentrez asupra aprecierii și m-am lăsat distrasă de vreo chestie negativă pe care a spus-o sau a făcut-o, atitudinea ei pozitivă a dispărut. Am început din nou să o apreciez și a redevenit pozitivă. Uimitor. Viața noastră în casă a devenit foarte plăcută. Și apreciez asta!"

Faptul că știți că aprecierea vă poate ajuta să obțineți rezultatele dorite este un lucru bun; dar și mai bine este să știți cum să lucrați cu energia aprecierii pentru a aduce la suprafață rezultatele dorite. În următorul capitol vom descrie cei cinci pași care trebuie parcurși pentru a transforma sau a atrage ceva ce doriți.

5

Cinci pași pentru a folosi aprecierea ca să transformați sau să atrageți ce vă doriți

Energia aprecierii vă poate aduce orice vă doriți cu adevărat. În acest capitol vom descrie cei cinci pași pe care îi veți face pentru a transforma situațiile nedorite sau pentru a atrage experiențe noi și pozitive:

Pasul 1
Alegeți ceea ce doriți să transformați sau să atrageți

Pasul 2
Identificați-vă sentimentele din spatele dorinței

Pasul 3
Eliminați gânduri și credințe conflictuale

Pasul 4
Lansați-vă vibrația de apreciere

Pasul 5
Lucrați cu aprecierea dumneavoastră.

În acest capitol vom folosi un singur exemplu, utilizând aprecierea pentru a îndeplini o dorință care pentru mulți oameni este ceva inconfortabil: dorința de mai mulți bani. Pentru mulți dintre noi, dorința de abundență este bântuită de gânduri și credințe lipsite de apreciere, implicate în întrebări de genul: suntem oare demni sau merităm abundență? Este abundența posibilă? Este ea rezervată celor foarte inteligenți, foarte talentați sau criminalilor? Este abundența doar o chestiune de noroc? Este ea o chestiune nespirituală? Sau o chestiune de manipulare? Aprecierea nu pare să-și aibă locul nicăieri în tabloul acesta.

Vă vom arăta cum aprecierea funcționează perfect, chiar și în acest context dificil în care trebuie să vă croiți drumul spre bunăstare prin apreciere.

Pasul 1: Alegeți-vă ceea ce doriți să transformați sau să atrageți

În această etapă articulați foarte clar ceea ce vă doriți; vă asigurați că lucrurile în care credeți cu adevărat sunt posibile; și dacă, reflectând, nu credeți că scopul dumneavoastră poate fi atins, ajustați-l până când vă puteți exersa încrezător vibrația de apreciere asupra sa.

Mai întâi, descrieți ceea ce doriți să transformați sau să atrageți. Dacă vă doriți abundență, „Vreau mulți bani" este un punct bun de pornire, dar începând de aici dați dorinței dumneavoastră formă și dimensiune. Dați-i minții dumneavoastră ceva mai clar ca punct de concentrare. Cum deveniți mai clar? Raportați-vă existența la viața dumneavoastră actuală, cum ar fi „Vreau să îmi dublez salariul curent", „Vreau să am de 5 ori mai mulți clienți decât am acum", „Vreau să îmi cresc comisionul de vânzări de 10 ori" sau „Vreau să îmi permit toate facturile și cheltuielile cu ușurință".

Acum aveți o dorință la care vă puteți conecta în mod real. E un lucru important deoarece dacă dorința dumneavoastră nu are o formă, va fi foarte dificil să lansați o vibrație de apreciere sinceră pentru ea.

Odată ce ați dat o formă dorinței dumneavoastră, asigurați-vă că dorința dumneavoastră este posibilă. Stați câteva momente reflectând la ceea ce doriți și întrebați-vă dacă dumneavoastră credeți cu adevărat, spre exemplu, că puteți avea de 10 ori mai multe vânzări. Vă vedeți depunând un cec provenind dintr-o creștere a vânzărilor de 10 ori mai mult decât sunteți obișnuit? Dacă puteți spune „Da, chiar cred că vânzările mele or să crească de 10 ori. Pot să cred că un cec cu o astfel de sumă poate fi al meu, nu doar o dată, ci periodic", asta e grozav! Veți reuși să vă concentrați asupra unei vibrații de apreciere pentru dorința dumneavoastră într-un mod clar și intens. Cu toate acestea, în timp ce mulți oameni își doresc să fie milionari, foarte puțini cred că ar putea primi un milion de dolari, ca să nu mai zic mai multe milioane. Prin urmare, dorința dumneavoastră trebuie să fie atât foarte clară ca să vă puteți concentra asupra ei, cât și credibilă pentru dumneavoastră în primul rând.

Dacă nu este, ajustați-vă dorința ca să se potrivească cu realitatea. Dacă decideți „Ei bine, nu prea mă văd mărindu-mi comisionul de 10 ori, dar cred că mi-aș putea tripla vânzările", asta e foarte bine. Aceasta este o dorință pe care o puteți aprecia în mod sincer, așa că vă puteți modifica dorința inițială înspre o creștere plauzibilă de venit.

Puteți oricând să lansați o dorință mai ambițioasă mai târziu. Dacă sunteți atât de clar în ceea ce vă doriți încât vă aliniați cu adevărat cu dorința dumneavoastră, e mult mai probabil să atrageți ceea ce vă doriți. Dacă dorința dumneavoastră excede ceea ce credeți că este posibil, nu veți reuși să lansați o vibrație genuină de apreciere și nu veți putea atrage ce vă doriți.

Pasul 2: Identificați sentimentele din spatele dorinței

În această etapă vă întrebați care este înțelesul sau valoarea pe care o acordați dorinței dumneavoastră, precum și ce simțiți în legătură cu asta; apoi puteți articula sentimentele de gratitudine pe care le veți experimenta odată ce dorința vi se va îndeplini.

Sentimentele sunt o parte extrem de importantă din apreciere. Aprecierea este compusă din valorizare și recunoștință, ambele fiind încărcate de sentiment. Atunci când vă lansați vibrația de apreciere pentru dorința dumneavoastră, veți vrea să o faceți cu cât de multă emoție puteți. Pentru a face asta, trebuie să identificați ce sentimente aveți referitor la dorința dumneavoastră.

Întrebați-vă ce înseamnă dorința aceasta pentru dumneavoastră. Valorizăm doar ceva care are însemnătate pentru noi. Atunci când copilul dumneavoastră vă dă primul lui desen mâzgâlit cu creioane colorate și vă declară cu mândrie „Soarele!", valorizați și prețuiți acel desen, în ciuda faptului că nu valorează nimic din punct de vedere financiar. Simbolizează creșterea și dezvoltarea minunată a copilului dumneavoastră, vitalitatea lui, prezența sa încântătoare în viața dumneavoastră, ca și dragostea pe care vi-o purtați reciproc.

Întorcându-ne la exemplu, să spunem că ați specificat „Vreau să îmi triplez comisioanele din vânzări până la 15 000 de dolari pe lună". Ce înseamnă acest venit pentru dumneavoastră?

„Înseamnă că sunt bogat!" țipați extaziat.

OK, și asta cum vă face să vă simțiți?

„Minunat!" exclamați.

Ce altceva mai înseamnă?

„Înseamnă ..." și aici vă opriți, într-un blocaj de moment. E normal. Majoritatea dintre noi nu articulăm ce înseamnă lucrurile pentru noi, dar va fi dificil să aliniați o vibrație de apreciere clară și intensă fără o înțelegere clară a ce înseamnă asta pentru dumneavoastră.

O modalitate bună de a determina ce înseamnă dorința respectivă pentru dumneavoastră este să întrebați ce ați putea face, ce ați putea avea sau ce ați putea fi odată dorința împlinită. Cum vă va schimba asta viața? Cum îi va afecta pe cei din jur? Serviciul dumneavoastră? Hobby-urile și celelalte activități?

Dacă vă gândiți la asta, vă puteți da seama că cei 15 000 de dolari vă pot achita toate facturile lunare. Vă puteți întreba apoi ce fel de sentimente acompaniază acest fapt: siguranță, lipsă de griji, confort.

Ce altceva înseamnă cei 15 000 de dolari?

Poate că ați putea oferi copilului, partenerului de viață sau mamei dumneavoastră acele bucurii mici care fac viața mai plăcută. Ce sentimente vă trezește acest gând? Zâmbiți atunci când vă imaginați plăcerea, încântarea pură de a-i vedea bucuroși pe cei pe care îi iubiți.

Ce altceva?

Banii ar putea să însemne economii – în sfârșit puteți pune ceva de-o parte pentru mașina, barca sau vacanța pe care o doriți, fără să trebuiască să strângeți cureaua. Cum vă simțiți la acest gând? Vă dați seama că vă incită perspectiva aceasta. Incitat și entuziast – și acum vă dați seama că vă doriți și mai mult cei 15 000 de dolari!

Altceva?

Acei 15 000 de dolari v-ar putea în sfârșit da ocazia să contribuiți la bunăstarea unei fundații de alfabetizare pe care o admirați de mult. Ce sentiment minunat vă dă acest gând! Vă simțiți expansiv, împlinit, fericit să faceți parte dintr-un efort de a face lumea mai bună. Vă doriți cei 15 000 de dolari mai arzător acum? În mod clar!

Recunoștința urmărește îndeaproape această valorizare. Atunci când vă dați seama ce înseamnă această dorință pentru

dumneavoastră și puteți numi sentimentele care o însoțesc, este ușor să vă simțiți recunoscător. Acum ați generat deja sentimente specifice de valorizare și recunoștință care vor fi incluse în vibrația de apreciere pe care o veți lansa ca să atrageți rezultatul dorit. Aceste sentimente sunt clare, direcționate și ușor de accesat deoarece sunt bazate pe ceva care are însemnătate pentru dumneavoastră.

Pasul 3: Eliminați gândurile și credințele conflictuale

Acum întrebați-vă: Care sunt gândurile mele în legătură cu ceea ce îmi doresc? Care sunt credințele legate de dorința mea, cât de posibilă e ea și care sunt abilitățile mele? Care sunt credințele mele de bază care au impact asupra dorinței mele?

Pentru ca vibrația dumneavoastră de apreciere să aibă maximă putere, gândurile și credințele mele trebuie să fie în acord cu ceea ce îmi doresc. Nu puteți gândi, spre exemplu, „Sigur, îmi plac banii, lasă-i să vină!" și să vă așteptați la lucruri bune, dacă în următorul moment vă uitați la banul rătăcit în buzunar și vă gândiți „Ce-i asta? Doar un ban amărât? Ce să cumpăr cu tine? Nu valorezi nimic!". Aceste gânduri contradictorii vor da inevitabil naștere unei contradicții în vibrația dumneavoastră.

Gândurile contradictorii se anulează reciproc din punctul de vedere al vibrației și nimic nu se întâmplă. În scenariul nostru, atâta timp cât stați și salivați după bogății, dar denigrați ce aveți în buzunar, sunteți blocat. În locul unei vibrații de apreciere clare și direcționate, aveți o vibrație conflictuală, neclară, care nu vă va ajuta să atrageți banii de care aveți nevoie. Vă lipsește concentrarea, coerența atât de necesară pentru a da maximum de putere vibrației dumneavoastră.

Dar nu trebuie să vă îngrijorați. Majoritatea dintre noi avem gânduri și credințe contradictorii în legătură cu dorințele noastre. Tot ce trebuie să faceți este să le conștientizați și să lucrați cu ele – și iată cum:

Faceți o listă cu gândurile și credințele dumneavoastră legate de bani. Credințele sunt importante pentru că ni se întâmplă să le confundăm cu faptele. Dar o credință este doar un gând sau o colecție de gânduri pe care le aveți de mult timp. Poate fi schimbată ca orice alt gând. Ați fi surprins să vă dați seama cât de multe dintre gândurile și credințele dumneavoastră sunt negative în ceea ce privește banii, la ce sunt buni ei sau cum sunt oamenii care îi au.

Examinați de asemenea și credințele dumneavoastră privind disponibilitatea a ceea ce vă doriți. În exemplul cu abundența, veți examina dacă primul dumneavoastră gând este „Nu sunt niciodată îndeajuns de mulți bani". Toată lumea pare să aibă bani înafară de dumneavoastră? Vi se pare că rămâneți fără ei chiar înainte de a-i avea? Vă temeți că dacă aveți mulți bani, vi se vor fura? Sau veți vrea să împărțiți și cu alții din averea dumneavoastră?

Aceste gânduri și credințe negative vă vor altera vibrația de apreciere a dorinței dumneavoastră. Schimbați-le în ce ceva care cel puțin să nu vă contrazică dorința sau, preferabil, v-o susțină, ca în exemplele următoare.

Credința actuală	Credința schimbată
Banii sunt sursa tuturor relelor.	*Banii facilitează multe fapte bune.*
Un leu nu valorează mare lucru.	*Un leu și cu alt leu și cu alt leu până la urmă se adună!*

Sunt mereu falit.	*Cumva reușesc să mă descurc.*
Impozitele te omoară.	*Unii oameni reușesc să facă destui bani ca să-și plătească impozitele și să le mai și rămână îndeajuns.*
Oamenii bogați sunt lipsiți de inimă.	*Unii oameni sunt lipsiți de inimă, fie că sunt bogați, fie că nu. Mulți oameni bogați sunt responsabili pentru fapte inimoase, cum ar fi spitale, fundații caritabile, burse etc.*
Atunci când ai bani, oamenii profită de pe urma ta.	*Unii oameni vor profita de pe urma mea indiferent că am bani sau nu. Și săracii sunt jefuiți.*
Niciodată nu sunt bani îndeajuns.	*Unii oameni au mai mult decât suficient; pot învăța să atrag mai mulți bani.*
Indiferent de câți bani produc, pur și simplu dispar.	*Banii se leagă de unii oameni; se pot lega și de mine.*

Observați că nu este vorba despre înlocuirea credințelor negative despre bani cu un ideal utopic despre cum ar trebui să funcționeze banii în viața dumneavoastră. „Niciodată nu sunt bani îndeajuns" nu s-a transformat în „Întotdeauna sunt îndeajuns de mulți bani", pentru că ar fi imposibil să credeți vreodată asta. Poate că o să credeți asta la un moment dat, dar deocamdată „Unii oameni au mai mult decât suficient; pot învăța să atrag mai mulți bani" este ceva în care puteți crede. O credință genuină este ceea ce sprijină o vibrație genuină de apreciere.

Uitați-vă la credințele dumneavoastră de bază pentru că ele pot avea un impact asupra credințelor dumneavoastră specifice privind dorința dumneavoastră. Credințele de bază sunt acele credințe despre viață din care izvorăsc celelalte credințe

particulare. Exemple: „Viața este o luptă și apoi mori", „Sunt cel mai norocos om din câți cunosc", „Singurul mod prin care obții ceva în viața asta este munca asiduă" sau „Întotdeauna sunt omul potrivit la locul potrivit".

Dacă aveți credințe de bază negative, cum ar fi „Viața este o luptă și apoi mori" sau „Singurul mod prin care obții ceva în viața asta este munca asiduă", ele vă vor însoți vibrația de apreciere în ceea ce privește banii și veți crede că trebuie să vă chinuiți mult pentru bani, ceea ce evident că vă întârzie cu mult îndeplinirea dorinței.

Fără o frecvență de ușurință în vibrația dumneavoastră de dorință, banii pe care-i doriți nu vor veni ușor la dumneavoastră. Nu puteți lansa o vibrație de apreciere pentru abundență spunând „Apreciez lupta, așa că poți fi sigur că o să mă lupt destul de mult pentru banii ăștia!" Dar dacă nu reușiți să vă schimbați credințele de bază, exact asta vi se va întâmpla. În ceea ce privește gândurile sau credințele legate de dorința dumneavoastră, v. tabelul de la pagina următoare pentru câteva exemple care vă vor ajuta să vă schimbați credințele de bază.

Odată ce v-ați explorat gândurile și credințele cu meticulozitate, faceți o listă cu gândurile și credințele dumneavoastră care apreciază banii. Folosiți această listă pentru a crea afirmații care sprijină abundența (propoziții pozitive prin care afirmați ceva pentru a-i conferi realitate). Repetați aceste afirmații zilnic. O astfel de listă de afirmații care sprijină abundența arată cam așa:

- banii sunt minunați
- banii sunt sursa multor fapte bune
- pot fi bogat și fără să fiu un ticălos
- banii pot veni la mine ușor și voios
- sunt un magnet pentru bani
- viața mea se îmbunătățește continuu
- sunt întotdeauna în locul potrivit la timpul potrivit.

Credința actuală	Credința schimbată
Viața e o luptă și apoi mori.	*Viața are părți bune și părți rele, dar eu încep să mă bucur din ce în ce mai mult de părțile bune.*
Singurul mod prin care obții ceva în viața asta este munca asiduă.	*Unele lucruri se întâmplă pentru că muncești mult, altele pentru că muncești inteligent și unele lucruri minunate pur și simplu cad din cer.*
Depinde pe cine cunoști.	*Depinde de ce gândești, ce simți și cum vibrezi.*

Repetiția v-a întărit gândurile și credințele actuale; repetiția vă va întări prin urmare și noile gânduri și credințe. Noile dumneavoastră gânduri și credințe care sprijină abundența vor deveni o nouă vibrație care se va alinia cu și va atrage în același timp experiențele necesare, așa cum gândurile și credințele împotriva abundenței au atras inevitabil un alt gen de experiențe.

Similarul atrage similarul. Pe măsură ce repetați lista de afirmații zilnic, întăriți și solidificați direcția aprecierii dumneavoastră.

Pasul 4: Lansați-vă vibrația de apreciere

Ați făcut toată munca de bază: ați ales ceea ce doriți să transformați sau să atrageți; v-ați articulat sentimentele din spatele dorinței; și v-ați schimbat toate gândurile și credințele conflictuale. Acum este momentul să vă lansați vibrația de apreciere.

În această etapă începeți prin a valoriza și a fi recunoscător pentru ceea ce aveți deja. Apoi vă lansați dorința vibrațional cu multă claritate și intenție, în același timp înlocuind orice gând negativ intruziv cu gânduri pozitive.

Prea des, atunci când avem mai puțin din ceva ce ne dorim, denigrăm ceea ce avem. Dacă gândiți „Facturile mele sunt prea mari", vă exprimați nemulțumirea față de venitul dumneavoastră actual. Nu apreciați ceea ce fac pentru dumneavoastră banii pe care îi aveți deja; în schimb, sunteți atent numai la ceea ce acești bani nu reușesc să facă pentru dumneavoastră.

O astfel de atitudine face dificilă atragerea altor lucruri. Atât timp cât vibrația dumneavoastră referitoare la bani este una critică, de reproș și nemulțumire, vă veți alinia cu vibrațiile care vă aduc situații similare! Nu puteți atrage bani dacă nu apreciați banii pe care îi aveți deja. În loc de asta, gândiți „Sunt recunoscător că venitul meu actual poate acoperi niște facturi". Acum vă aliniați cu o vibrație pozitivă în legătură cu banii. Dacă apreciați banii pe care îi aveți cu entuziasm, veți avea și mai mulți bani rapid. Chiar dacă nu aveți decât un leu amărât, prețuiți-l. Dacă aveți o avere, chiar dacă vreți și mai mult, prețuiți-o. Dezvoltați un simț al valorizării și al recunoștinței pentru banii pe care îi aveți, indiferent de cât aveți.

„Stați un pic", spuneți dumneavoastră. „Dacă sunt mulțumit de leul ăsta amărât, n-o să rămân doar cu el?" Nu și dacă lansați o vibrație de dorință pentru mai mult. Nu confundați vibrația dorinței specifice pe care o lansați cu vibrația de apreciere generală a banilor. Faptul că apreciați banii pe care îi aveți deja este baza de la care puteți lansa cu succes aprecierea pentru banii pe care îi doriți. Nu este sfârșitul poveștii.

Dacă nu aveți nimic din ce vă doriți, așadar nu vă doriți pur și simplu să aveți mai mult, ci începeți de la zero, este cu atât mai important să aveți o apreciere pozitivă legată de acest lucru. Spre exemplu, doar pentru că nu aveți bani, asta nu vă împiedică să valorizați și să fiți recunoscător pentru bani în general. Așadar, dacă gândiți „Nu am bani deloc; nu sunt bun de nimic", ignorați-vă gândurile și mutați-vă concentrarea rapid înspre afirmații de genul „Alți oameni atrag bani și asta pot și eu" și „Banii sunt un lucru minunat; simt cât e de bine

să ai bani". Afirmațiile pe care le creați vă vor ajuta să susțineți vibrația pozitivă din jurul dorinței dumneavoastră.

Odată ce valorizați și sunteți recunoscător pentru ceea ce aveți deja, este momentul să vă lansați dorința vibrațional.

Așezați-vă confortabil într-un loc unde nu veți fi distras sau deranjat și închideți ochii. Gândiți-vă la tot ce valorizați în legătură cu ceea ce vă doriți să atrageți. Gândiți-vă la lucrurile bune care vi se vor întâmpla din cauza asta. Gândiți în termeni personali, intimi care au însemnătate pentru dumneavoastră.

Folosind exemplul banilor, nu gândiți în termeni generali, cum ar fi „Voi putea să călătoresc", ci fiți mai personali și mai specifici : „Bani pentru excursia la Disneyland cu familia". Fiți recunoscător din toată inima pentru lucrurile minunate pe care dorința vi le va aduce. Prețuiți sentimentele bune de siguranță și confort, spre exemplu, pe care „mai mulți bani" le vor aduce. Fiți recunoscător pentru aceste sentimente bune. Concentrați-vă asupra aprecierii lucrului pe care îl doriți cu intensitate.

Simțiți-vă aprecierea în acest mod – alternând între valorizare, prețuire și recunoștință – cu toată puterea, timp de 3 până la 5 minute. Folosiți-vă de biopunct dacă doriți și apoi relaxați-vă. Lăsați lucrurile să se întâmple – vibrația dumneavoastră de apreciere a fost lansată și va căuta să se alinieze cu ceea ce vă va împlini vibrația. Aprecierea atrage și mai multe lucruri de apreciat.

Dacă puteți păstra o vibrație de apreciere clară, bine direcționată, așa cum tocmai am descris, nu mai e nimic de adăugat – dorința dumneavoastră se va întoarce împlinită cu o viteză surprinzătoare. Cu toate acestea, ceea ce se întâmplă frecvent este că gânduri și sentimente intruzive stau în calea lansării unei vibrații clare de apreciere.

Spre exemplu, în timp ce dumneavoastră apreciați, se pot strecura gânduri de genul „și dacă?":

„Și dacă n-o să meargă?"

„Și dacă nu se întâmplă nimic?"

„Și dacă nu fac asta cum trebuie?"

Și lista poate continua la nesfârșit. Acești „și dacă?" reflectă grijile, teama sau îndoiala și câteodată toate trei deodată. Grija, teama și îndoiala nu fac casă bună cu aprecierea. Este dificil să valorizezi și să fii recunoscător pentru o experiență atunci când îți faci griji sau ai temeri în același timp. Vibrația dumneavoastră devine discordantă și ca atare, nu se poate armoniza cu lucrul pe care îl cauți.

Dacă permiteți grijilor, îndoielilor și fricii să se strecoare în vibrația dumneavoastră de apreciere, veți crea o profeție care se împlinește singură. Nu veți fi capabil să atrageți dorința la nivelul pe care îl doriți deoarece vibrația dumneavoastră nu va fi suficient de bine direcționată. Așadar, atunci când grija, teama sau îndoiala vă trece prin minte în timp ce încercați din toate puterile să vă lansați dorința, pur și simplu spuneți „Nu trebuie să mă gândesc la asta acum" și întorceți-vă la a valoriza și a fi recunoscător pentru lucrul pe care îl doriți.

Mai târziu, puteți examina aceste griji, temeri și îndoieli și le puteți rezolva, înlocuindu-le cu gânduri pozitive care vă vor sprijini intenția apreciativă , ca în exemplele din tabelul de la pagina următoare.

Felicitări! V-ați lansat dorința! Acum sunteți gata să primiți rezultatul. Veți face asta în următorul pas, lucrând cu aprecierea dumneavoastră.

Pasul 5: Lucrați cu aprecierea

Odată ce v-ați lansat vibrația de apreciere pentru ceea ce vă doriți, anticipați rezultatul cu bucurie și entuziasm și căutați constant semnele apariției sale. În exemplul nostru de atragere a abundenței, aceasta nu înseamnă să căutați cei 15 000 de dolari sub pernă diseară. Nici nu înseamnă că șeful dumneavoastră va

veni mâine dimineață zâmbitor, anunțându-vă că vă triplează salariul.

Ce înseamnă este că vibrația dumneavoastră de apreciere va începe să atragă experiențe, situații și oameni care se aliniază într-un fel sau altul cu ceea ce căutați. Treaba dumneavoastră este să „lucrați" cu aprecierea: să urmăriți activ cum vi se îndeplinește dorința treptat, să acționați cum trebuie ca să o susțineți, să fiți deschis față de vibrațiile surprinzătoare pe care le atrageți uneori și să alegeți conștient atitudini și sentimente care vă susțin dorința.

Griji, teamă sau îndoială	**Gânduri mai pozitive**
Dacă n-o să meargă? Atunci o să o iau iarăși de la zero.	*Dacă nu merge, pot să reiau pașii. O voi face mai bine pentru că am deja experiență.*
Dacă atrag lucrurile greșite?	*Lansez o vibrație foarte specifică și știu că similarul atrage similarul.*
Dacă nu mă pricep deloc la vibrații și nu pot atrage nimic?	*Pot să lucrez la valorizare și la recunoștință sporită, mă pot concentra și îmi pot intensifica vibrația de apreciere astfel încât să atrag ceea ce îmi doresc.*
Dacă nu sunt îndeajuns de intens?	*Voi putea să generez mai multă intensitate pe măsură ce capăt experiență.*
Dacă ceea ce-mi doresc nu mă dorește pe mine?	*Vibrația se aliniază cu vibrația similară. Atâta timp cât lansez o dorință care se află în spectrul credințelor mele, nu există niciun motiv pentru care vibrația mea de apreciere să nu atragă ceea ce îmi doresc.*
Dacă nu fac asta cum trebuie?	*Este OK dacă nu fac asta la perfecție; o voi face îndeajuns de bine și voi fi din ce în ce mai bun la asta.*

Spre exemplu, vibrația de „vânzări triple" va începe să se alinieze cu experiențele pe care le aveți; puteți să auziți din întâmplare o conversație care vă furnizează o idee despre cum să atrageți mai mulți clienți sau puteți vedea un panou care vă amintește de o promoție pe care o puteți oferi unui client sau șeful dumneavoastră vă poate da un client pe care alții îl consideră prea dificil.

În acest punct puteți începe să „lucrați" cu aprecierea. De câte ori apare ceva care este conectat cât de cât cu îndeplinirea dorinței dumneavoastră, apreciați, valorizați acel lucru și fiți recunoscător pentru el. Fiți pe fază la astfel de evenimente și acționați în consecință.

Spre exemplu, atunci când auziți din întâmplare o conversație care vă dă o idee despre cum să atrageți mai mulți clienți, nu o clasificați la capitolul „idei bune". Fiți conștient că această idee poate fi calea spre dorința dumneavoastră de 15 000 de dolari. Acționați!

Atunci când panoul vă amintește de promoția pe care o puteți oferi unui client, ridicați receptorul, sunați-l pe client și formulați oferta.

Atunci când șeful vă spune „Iată-l pe dnul Smith. Nimeni nu poate trata cu el, e rândul tău", nu vă gândiți „Grozav, ce noroc pe capul meu, încă un client zgârcit și imposibil de mulțumit." În schimb, apreciați oportunitatea: „Aș putea să-l conving pe Hagi Tudose ăsta – cine știe? Merită să încerc."

Deci fiți atent la numărul infinit de modalități prin care vibrația va începe să se alinieze cu dorințele dumneavoastră. Valorizați ideile și oportunitățile care vă vin în cale, fiți recunoscător pentru ele și acționați în consecință.

Aprecierea nu se oprește odată ce vibrația de apreciere a fost lansată. Aprecierea este atât la nivel de intenție cât și la nivel de acțiune atunci când vă lansați în mod viguros vibrația de apreciere. Dar lucrurile nu se opresc aici.

Gândiți-vă la faptul că dorința vi se împlinește printr-o serie de evenimente care duc la realizarea ei. Pe măsură ce apar oportunități timpurii, primiți rezultatele incipiente ale vibrației dorinței dumneavoastră. Este vital să acționați în consecință. Acțiunea face lucrurile reale. Folosiți-vă bunul-simț și judecata pentru a determina dacă merită să acționați în urma oportunităților, deoarece nu va fi întotdeauna cazul să o faceți. Dar asigurați-vă că, la un moment dat, o veți face.

Atunci când lansați vibrația de apreciere pentru dorința dumneavoastră, pregătiți-vă pentru faptul că vibrațiile se aliniază în mai multe feluri. Fiți receptiv la surprize și evenimente neașteptate. Cu cât sunteți mai dornic ca vibrația dumneavoastră să se alinieze cu multe posibile vibrații diferite, cu atât mai ușor vibrația dumneavoastră se poate armoniza cu ceea ce vă doriți și cu atât mai pregătit sunteți să atrageți ceea ce vă doriți în viața dumneavoastră.

Evident, dumneavoastră aveți hotărârea finală în ceea ce privește modul în care vi se îndeplinește dorința și este important să vă exersați liberul arbitru. Dacă dnul Smith își menține reputația de Hagi Tudose în ciuda eforturilor dumneavoastră, atunci în mod clar nu există potrivire vibrațională cu dumneavoastră. Renunțați. Dacă alunecați și cădeți într-un supermarket pentru că nu sunteți atent pe unde mergeți și cineva spune „Hei, podeaua era udă, dă în judecată magazinul și sigur scoți 15 000 de dolari rapid", nu îi urmați sfatul. Cu alte cuvinte, vibrația dumneavoastră de apreciere se va alinia cu multe vibrații dintre care puteți alege. Depinde de dumneavoastră să valorizați, să fiți recunoscător și să acționați în urma acelor vibrații care se potrivesc cu credințele dumneavoastră de bază.

Dacă sunteți deschis spre multele feluri în care vibrația dumneavoastră se poate alinia cu dorința dumneavoastră și lucrați cu aprecierea, veți constata că deseori rezultatele sunt neașteptate. Spre exemplu, aprecierea dumneavoastră pentru oportunitatea de a-l schimba pe dnul Smith vă poate impresiona șeful atât de mult (în ciuda faptului că nu aveți succes), încât vă poate promova sau vă poate da un client care merită atenția dumneavoastră. Dacă refuzați scenariul în care dați în judecată supermarketul și cineva vă observă, onestitatea dumneavoastră ar putea fi valorizată și ați putea primi o ofertă de lucru bănoasă. Vibrația are tot felul de moduri surprinzătoare și bizare de a se alinia cu dorințele dumneavoastră.

Câteva dintre aceste oportunități surprinzătoare pot părea tragedii la o primă vedere. Spre exemplu, la câteva zile după ce vă lansați vibrația de apreciere pentru triplarea venitului, vă puteți pierde slujba. „La naiba!" exclamați. „Nu asta îmi doream". Cu toate acestea, este posibil ca vibrația de la locul de muncă respectiv să nu aibă nicio legătură cu vibrația de triplare a venitului. Pe măsură ce lucrați cu aprecierea, ați putea avea un moment de șoc și chiar de panică, dar nu disperați. În acest caz, ar trebui să acționați apreciind ocazia de a vă modifica CV-ul, de a dobândi o nouă calificare, de a vă înmulți punctele tari și de a lucra asupra punctelor slabe.

Cu această pregătire, veți fi sensibil la orice posibilități se vor ivi, indiferent de cât de mărunte sau aparent fără legătură ar putea ele să pară raportat la dorința dumneavoastră. În zilele care vor urma, vibrația dumneavoastră de apreciere pentru triplarea venitului se va alinia cu o situație sau o persoană care vă va ajuta în îndeplinirea dorinței dumneavoastră. Treaba dumneavoastră este să apreciați ceea ce se ivește și să mergeți înainte.

Coordonați-vă aprecierea cu atitudinea. Așteptați-vă ca dorința dumneavoastră să se îndeplinească și fiți dispuși la un exercițiu de răbdare. Nu testați vibrația de apreciere întrebând la fiecare 5 minute „Au ajuns banii?". Așa cum întrebările repetate ale unui copil, de genul „Am ajuns? Am ajuns?" nu-l aduc mai repede la destinație, nici „Au ajuns?" nu o să fie de prea mare ajutor.

Adoptați o atitudine de încredere. V-ați lansat o vibrație concentrată, acum trebuie să aveți încredere că acea vibrație nu va face altceva decât să caute o vibrație asemănătoare. E dovedit științific! Mențineți-vă ritmul prețuindu-vă dorința periodic, întotdeauna cu multă apreciere, apreciind ceea ce aveți deja.

Prin valorizare continuă și prin exprimarea recunoștinței pentru tot ceea ce se ivește în cale, precum și prin expectanța ca dorința dumneavoastră să se îndeplinească, puterea vibrației dumneavoastră de apreciere crește și ceea ce căutați vă poate ieși în cale mai ușor și mai rapid decât vă așteptați.

Sunteți într-o stare emoțională de expectanță fericită deoarece în tot acest timp sunteți conștienți de marile, ca și de micile modalități prin care dorința dumneavoastră își dezvoltă împlinirea.

Nerăbdarea și bucuria așteptării pentru lucrul pe care îl doriți sunt foarte importante. Vă împiedică să alunecați într-o stare de dorință frustrată – adică o stare în care vă gândiți cât de nefericit sunteți pentru că nu aveți ceea ce vă doriți. Această stare se contrazice cu aprecierea. Valorizați și fiți recunoscător pentru lucrul pe care îl doriți cu intensitate. Veți descoperi că e o misiune aproape imposibilă. Alegeți să apreciați lucrul pe care îl doriți mai degrabă decât să vi-l doriți cu frustrare și veți fi mai aproape de reușită.

Asta e tot. Cinci pași simpli pentru a experimenta magia a tot ceea ce poate fi aprecierea. Pașii rezumați mai jos vă oferă un ghid ușor de urmărit pe care îl puteți ține aproape pentru orice fel de referință. Aplicați acești pași indiferent de problema pe care o aveți, fie că vreți să câștigați respectul mamei-soacre, fie că vreți să fiți mai sănătoși, să vă schimbați viața sentimentală sau să atrageți o carieră satisfăcătoare.

În capitolele care vor urma vă vom ajuta să începeți să aplicați cei cinci pași ai puterii aprecierii la contexte specifice privind relațiile și slujba.

Cei cinci pași ai puterii aprecierii

Pasul 1: **Alegeți ceea ce doriți să transformați sau să atrageți**

- Dați formă lucrului pe care îl doriți. Fiți clar.
- Asigurați-vă că dorința dumneavoastră este realizabilă.
- Ajustați, acolo unde e cazul, până când devine ceva realizabil.

Pasul 2: **Identificați care vă sunt sentimentele din spatele dorinței**

- Dați-vă seama ce înseamnă această dorință pentru dumneavoastră; întrebați-vă ce valoare are ea în ochii dumneavoastră.
- Explorați-vă sentimentele legate de dorința dumneavoastră.
- Generați sentimente clare de valorizare și recunoștință.

Pasul 3: **Eliminați gândurile și credințele conflictuale**

- Explorați-vă gândurile despre lucrul pe care îl doriți.
- Examinați-vă credințele legate de acel lucru, disponibilitatea lui și capacitatea dumneavoastră de a-l obține.
- Înlocuiți credințele negative sau obstructive cu unele pozitive.
- Examinați și schimbați toate credințele de bază negative.
- Lucrați cu afirmații care vă sprijină noile credințe.

Pasul 4: **Lansați-vă vibrația de apreciere**

- Apreciați ceea ce aveți deja
- Lansați-vă dorința cu apreciere intensă, direcționată.
- Îndepărtați orice grijă, frică sau îndoială care vi se pune în cale.

Pasul 5: **Lucrați cu aprecierea**

- Fiți atent la desfășurarea dorinței dumneavoastră.

- Acționați.
- Fiți deschis la diversitatea modurilor în care vibrația se alinează cu ceea ce vă doriți.
- Adoptați o atitudine de încredere, speranță și așteptare entuziastă.

6

Apreciați ca să aveți relații pline de iubire

Fie că relațiile dumneavoastră importante sunt centrate în jurul unui partener, al unor prieteni sau în jurul familiei, aceste relații intime contribuie adesea cel mai mult – sau cel mai puțin – la bucuria din viața dumneavoastră. Aprecierea poate să modifice substanțial relațiile dumneavoastră, aducându-vă multă bucurie. Deși acest capitol se concentrează pe transformarea sau atragerea unei relații parteneriale, conceptele și abilitățile sunt valabile pentru toate relațiile apropiate.

La începuturi

Nimeni nu se căsătorește spunând „Și în 5 ani ne vom urî și vom divorța".

Nimeni nu începe o relație semnificativă de vreun fel spunând:

„În 3 ani am să fiu complet nefericit".

„În 6 luni am să mă uit la persoana asta și am să mă întreb: Ce oi fi gândit? Noi doi nu avem nimic în comun".

„În 18 luni voi fi îngrozitor de plictisit".

„În 2 ani am să mă crispez la auzul vocii acestei persoane"

„În 4 ani voi fi victima unui abuz".

„Peste 7 ani o voi omorî pe această persoană în bătaie".

Nimeni nu ar spune așa ceva. Atunci când oamenii se îndrăgostesc și construiesc o relație, ei spun în realitate că „Am găsit raiul pe pământ cu această persoană și vom fi fericiți pentru totdeauna."

Ce se întâmplă? De ce relații inițial minunate se schimbă în rău? Suntem cu toții proști? Naivi? Rătăciți?

Nu. Pur și simplu am încetat să mai apreciem.

Aprecierea merge mână în mână cu îndrăgostirea

Atunci când vă îndrăgostiți de cineva, aprecierea persoanei iubite este la fel de naturală ca respirația. Sunteți vrăjit de tot ceea ce spune sau face persoana iubită. Vă simțiți ca într-o călătorie fascinantă de descoperire unde vedeți din ce în ce mai multe despre celălalt și prețuiți tot ceea ce descoperiți. Valorizați fiecare moment petrecut împreună. Prețuiți orice cuvânt de pe buzele persoanei iubite. Prețuiți conversațiile târzii în noapte, mailurile – surpriză, modul în care arată, modul în care se uită la dumneavoastră, modul în care se uită la lume. Pentru toate acestea și mult mai mult, sunteți adânc recunoscător.

Sunteți recunoscător pentru ziua în care partenerul dumneavoastră s-a născut și pentru ziua în care a intrat în viața dumneavoastră. Sunteți uimit și încântat de felul în care vi s-a schimbat viața. Viața era ternă și lipsită de strălucire înainte de întâlnirea voastră; de atunci, viața sclipește și strălucește. Mulțumiți stelelor norocoase. Revedeți în minte momentele primei întâlniri, fiind profund recunoscător pentru timpul scurs de atunci. Sunteți într-o stare de apreciere constantă, intensă și atotcuprinzătoare.

Doi ani mai târziu, tabloul este diferit. Abia vă ridicați privirea când partenerul dumneavoastră apare în ușă. Întrebați „Cum a fost ziua ta?" pe un ton distras și vă întoarceți la ceea ce făceați. Auziți vag ce vă spune partenerul referitor la ziua sa, dar nu-i acordați prea multă atenție până când partenerul vă întreabă „Ce mâncăm la cină?".

Mormăiți „Chiar nu poți face nimic singur?" sub bărbie și „Orice vrei, dragă" cu voce tare.

„Bănuiesc că asta înseamnă că trebuie să comandăm din nou mâncare din oraș", spune partenerul, trântind ușa dormitorului.

Oftați și vă gândiți „Ah, bucuriile căsniciei".

Fără apreciere, dragostea moare

Nu există pic de apreciere în scenariul precedent. Niciun fir de valorizare, nicio șoaptă de recunoștință. Fără fluxul constant de apreciere, dragostea moare. Fără apreciere, dragostea se erodează până când nu mai rămâne nimic în afară de obiceiul de a fi împreună.

E păcat de aceste relații care încep cu dragoste și sfârșesc cu acuza „Nu-ți mai pasă de mine!". Reprosul din spatele acestei acuze este de fapt „Nu-ți mai pasă de relația noastră!".

Deseori, persoanei care protestează astfel nu-i pasă nici ei de celălalt sau de relație. Nepăsarea înseamnă că nu vă valorizați partenerul sau relația așa cum o făceați la început și că nu sunteți recunoscător pentru existența celuilalt în viața dumneavoastră.

Sentimentul că partenerului dumneavoastră nu-i mai pasă de dumneavoastră sau de relație înseamnă că nu vă mai simțiți valorizat și nici nu mai simțiți recunoștința pentru existența dumneavoastră. O stare de lucruri foarte proastă care poate fi de fapt evitată.

Aprecierea reaprinde dragostea

Din fericire, aprecierea este una dintre cele mai ușor recuperabile energii. Începeți pur și simplu alegând să gândiți lucruri apreciative în locul celor critice sau negative. Atunci când vă schimbați gândurile despre partenerul dumneavoastră și relație, sentimentele vor lua aceeași traiectorie. Odată ce aprecierea este pusă la lucru într-o relație, dragostea începe din nou.

Erin, membră GA, descrie ce i s-a întâmplat ei: „Nu obișnuiam să mă întreb dacă îmi valorizez soțul sau nu. Mă preocupau mai mult lucrurile care mă enervau la el. Ajunsesem în faza în care îi eram mai recunoscătoare băiatului care livra ziare decât soțului meu. Și acum? Numai când îl văd pe fereastră sau vorbind la telefon, mă uit la el și mă gândesc cât de mult îl apreciez. Și vă asigur că și nopțile sunt minunate atunci când apreciez."

Cu puține excepții, aprecierea poate revitaliza o dragoste pe moarte fără nici un alt ajutor. Evident, și alte instrumente și tehnici sunt neprețuite, cum ar fi abilități bune de comunicare, exercițiul negocierii și al împărtășirii, căutând activ să-i facem celuilalt plăcere și să fim demni de încredere, onest, sensibil și încurajator.

Cu toate acestea, aprecierea hrănește și activează disponibilitatea de a folosi aceste alte instrumente în mod eficient și eficace. Aprecierea este temelia pe care se poate construi o relație de iubire prosperă și fericită.

Deci, ce se întâmplă între starea aceea de grație de apreciere inițială și plictisitul sau sarcasticul „Facem cum zici tu, dragă"?

Ce ucide dragostea: criticismul, disprețul, atitudinea defensivă, construirea de bariere

Dr. John Gottman, psiholog la Universitatea din Washington, a examinat comportamentul cuplurilor mai mult de 20 de ani. În *De ce căsniciile reușesc sau eșuează*, el trasează harta dinamicii unei căsnicii cu o precizie uimitoare, inclusiv ce merge prost și ce merge bine.

Dr. Gottman identifică cele 4 moduri în care partenerii își sabotează abilitatea de a comunica eficient, precum „cei 4 călăreți ai Apocalipsei". Aceste 4 moduri duc inexorabil la nefericire.

Cei 4 călăreți sunt, de la cel mai puțin periculos la cel mai periculos: criticismul, disprețul, atitudinea defensivă și construirea de bariere. Pe măsură ce aceste comportamente prevalează, sentimentele bune sunt înlăturate și celor doi parteneri le vine din ce în ce mai greu să relaționeze în mod pozitiv. Neverificate, criticismul și disprețul vor duce la o atitudine defensivă și la construirea de bariere. Dr. Gottman aseamănă insultele disprețuitoare cu armele de atac și spune că disprețul este „poate cea mai corozivă forță într-o căsnicie".

Aprecierea: antidotul la criticism şi dispreț

Remediul Dr. Gottman pentru criticism și dispreț sunt dragostea și respectul. Aprecierea este dragostea și respectul

puse în practică. Fiind un antidot potent împotriva criticismului și disprețului, aprecierea poate transforma o relație dureroasă într-una plină de iubire. Și poate hrăni o relație de dragoste aflată la început și care va trece prin durerile normale ale creșterii între conflict și dezacord pentru a ajunge la împlinirea sa plină de bucurie, fără ca să alunece vreodată pe calea criticismului sau a disprețului.

Așadar, de unde începem? Cum puteți lucra cu aprecierea care v-ar transforma miraculos relația?

Apreciați-vă partenerul

Oamenii cred de obicei că o relație bună trebuie să fie rezultatul găsirii „persoanei potrivite", dar asta e numai o parte din poveste. Mai mulți oameni pot fi „persoana potrivită" pentru dumneavoastră; datorită incompatibilităților numeroase și adânci, fericirea unei relații depinde mai puțin de o persoană anume și mai mult de modul în care îl percepem pe celălalt.

Spre exemplu, atunci când vă îndrăgostiți, ați putea fi încântați de atitudinea relaxată, împăciuitoare a persoanei respective deoarece se echilibrează cu atitudinea dumneavoastră nervoasă, lipsită de răbdare. Șase luni mai târziu totuși, atunci când ceva nu se întâmplă așa cum v-ați dorit, relaxarea este redefinită ca lene.

Partenerul dumneavoastră nu s-a schimbat, dar modul în care îl percepeți, da. În mod similar, aerul dumneavoastră hotărât era ceva admirat de către partenerul dumneavoastră până când a însemnat că era obligat să facă lucruri pe care n-avea chef să le facă (fiind relaxat), de unde aerul dumneavoastră hotărât devine autoritar și dumneavoastră deveniți cicălitor. Nici dumneavoastră nu v-ați schimbat, dar percepția partenerului asupra dumneavoastră, da.

Percepțiile sunt de asemenea afectate de modul în care vă simțiți în acel moment. Atunci când vă simțiți nedreptățit, supărat sau rănit decătre partener, probabil că uitați de ce îl îndrăgiți și vă concentrați asupra lucrurilor neplăcute.

Spre exemplu, puteți uita cât de iubitor e partenerul dumneavoastră cu copiii, concentrându-vă în schimb asupra faptului că e delăsător. Ambele sunt adevărate. Partenerul dumneavoastră poate ignora cât de bine vă ocupați de finanțele familiei, reținând doar cât de mult disprețuiți sporturile care îi plac. Ambele sunt adevărate.

Dar atunci când vă concentrați asupra a ceea ce nu vă place, ceea ce nu valorizați sau nu prețuiți la partenerul dumneavoastră, simțiți resentiment. Similar, atunci când vă concentrați asupra a ceea ce vă place, ce valorizați, ce prețuiți, simțiți iubire. Dragostea sau absența ei este generată de ceea ce dumneavoastră alegeți să conteze.

Atunci când vă simțiți nesigur, iritat de partener, supărat sau îngrijorat, vă grăbiți să adoptați o interpretare negativă. Spre exemplu, faptul că își lasă șosetele prin casă înseamnă că vă ignoră eforturile casnice. Atunci când aruncați ultima bucată de pizza rece la gunoi fără să-l întrebați dacă mai vrea pizza, partenerul va crede că îi reproșați faptul că mănâncă de obicei și pizza rece.

Ceea ce simțiți în legătură cu tot ce face sau nu face partenerul se naște din interpretarea comportamentului, nu din comportamentul în sine.

Fiecare dintre noi definește comportamentele ca fiind o reflecție a implicării emoționale și a respectului. Deseori totuși, partenerul dumneavoastră poate să nu definească comportamentul în același fel în care o faceți dumneavoastră. Dacă partenerul dumneavoastră nu spune „Te iubesc" atunci când pleacă din casă, o interpretați ca și cum ar însemna „Nu-i mai pasă de mine ca altădată". Partenerul dumneavoastră ar putea interpreta scena ca fiind ceva de genul „Mă grăbeam și aveam alte chestii în minte". Atunci când partenerul vă numește „femeiușcă" în

fața unui coleg de lucru, puteți să interpretați asta ca pe o lipsă de respect. Partenerul dumneavoastră poate considera că e doar o formă de alint.

În majoritatea timpului, nu vorbim cu partenerul despre semnificația pe care o atribuie acțiunilor sale. Chiar și atunci când o facem, asta poate fi o cauză de ceartă. Spre exemplu, dacă partenerul dumneavoastră vă spune că i-a ieșit din minte să vă spună că vă iubește pentru că era preocupat de alte lucruri, ați putea să-i replicați: „Ei bine, nu cred că-ți pasă de mine din moment ce ai prea multe pe cap ca să-ți amintești să-mi spui că mă iubești".

Dr. Aaron T. Beck, fondator al terapiei cognitive, a lucrat cu sute de cupluri și observă în cartea sa, *Iubirea nu e niciodată de ajuns*, că odată ce unul dintre parteneri definește un comportament anume ca indicând lipsă de grijă sau de afecțiune va găsi și alte comportamente care intră în definiție. E ca un bulgăre de zăpadă. În final, calitățile apreciate (cum ar fi sensibilitatea, grija și disponibilitatea) trec prin ceea ce Dr. Beck numește „marea inversare", în care sunt înlocuite de opușii lor (în acest caz, lipsă de sensibilitate, lipsă de grijă și de disponibilitate). Impactul asupra relației este devastator.

Aprecierea vă dă posibilitatea să percepeți comportamentul partenerului dumneavoastră într-o lumină pozitivă, să-i vedeți valoarea și să fiți recunoscător pentru el. Atunci când interpretați cuvintele și faptele partenerului într-un mod deschis la apreciere, creșteți probabilitatea sentimentelor iubitoare.

Terry, membru GA, își amintește cum întreaga ei perspectivă s-a schimbat atunci când a încetat să interpreteze comportamentele prietenului ei și a început în schimb să le aprecieze:

> „Atunci când prietenul meu spunea „Uau, mulțumesc că ai spălat vasele", mă gândeam „Sigur că da, nu asta se așteaptă de la mine?". Apoi mă gândeam „OK, poate se așteaptă ca eu să spăl vasele, dar cel puțin apreciază că o fac". Dar nu se aștepta ca eu să spăl vasele – și asta a fost o revelație. Nu se aștepta ca eu să fac ceva anume, așa că atunci când făceam ceva, primeam apreciere în schimb!"

Cu cât apreciați mai multe la partenerul dumneavoastră, cu atât mai multe veți găsi de apreciat. Exersați aprecierea atunci când totul merge bine, astfel încât să aveți o rezervă bună de lucruri de apreciat care vă va ajuta în timpurile dificile. Aprecierea nu este o garanție pentru timpurile dificile. Dar vă ajută să treceți mai ușor prin ele, cu mai puține pagube și mai puțină suferință, de multe ori ieșind din situație cu o relație mai puternică și mai bogată. Așa cum observă Thomas, un membru GA, „Am reușit destul de bine să amplific partea negativă. Îmi dau seama că dacă aș folosi această putere pentru a amplifica partea pozitivă, aș schimba lucrurile în bine." Acest gen de putere este ceea ce face ca relațiile să se fortifice.

Faceți o listă de apreciere

Scrieți toate lucrurile pe care le valorizați la partenerul dumneavoastră – mari sau mici, semnificative sau ridicole. Dacă prețuiți modul în care își usucă degetele de la picioare cu grijă, scrieți și asta, alături de modul în care vă face întotdeauna să râdeți. Această listă este doar pentru dumneavoastră și nimeni altcineva. Acordați-vă câteva zile pentru listă, adăugând la ea de câte ori descoperiți câte ceva de prețuit la partenerul dumneavoastră. Căutați activ și mai multe lucruri de apreciat deoarece cu cât îl apreciați mai mult, cu atât mai multe sentimente iubitoare se vor naște.

Apoi notați toate lucrurile care vă displac la partener și pentru fiecare lucru, găsiți ceva de apreciat. Spre exemplu, dacă nu vă place interesul lui pentru sport, puteți aprecia faptul că

sportul îl face fericit. Notați acest lucru. Puteți aprecia devotamentul său pentru echipa favorită deoarece se aseamănă cu devotamentul lui față de dumneavoastră. Puteți aprecia faptul că sportul îl face să se simtă bine-dispus și plin de viață. Puteți aprecia conversațiile pe care această preocupare i le oferă cu prietenii săi. Toate acestea vă permit să eliminați din vibrația dumneavoastră. gândurile negative de genul „Îmi displace pasiunea lui pentru sport". Fără acest gând negativ, vibrația dumneavoastră de apreciere este mai puternică, permițându-vă ca o afecțiune mai mare să ia naștere pentru partener.

Toate acestea necesită exercițiu! Data viitoare când partenerul dumneavoastră plonjează în fața televizorului pentru a se bucura de încă un meci de fotbal, în loc să gândiți „Iar fotbal!", ceea ce vă va îngreuna interacțiunea, opriți-vă și gândiți-vă deliberat în mod apreciativ la comportamentul său, cum ar fi „Ah, va fi fericit – ce grozav!" sau „Ce tip devotat – întotdeauna prezent pentru echipa lui!" sau „Asta o să-l facă popular printre băieți".

Dar fiți sinceră. Dacă „Ce tip devotat – întotdeauna prezent pentru echipa lui!" este urmat de gândul „Dar nu e prezent și pentru mine", atunci acesta nu e un gând apreciativ.

Aveți probleme în ceea ce privește atenția pe care o primiți, probleme care trebuie să fie rezolvate înainte ca dumneavoastră să apreciați interesul partenerului dumneavoastră pentru sport. Dacă tot ce puteți aprecia este faptul că el e acasă, cel puțin ca prezență fizică, atunci începeți de acolo.

Vibrația se armonizează cu vibrațiile similare și atrage experiențe care se potrivesc cu ea. Cu cât vă concentrați mai mult asupra valorizării și recunoștinței față de comportamentele partenerului dumneavoastră, cu atât mai mult aprecierea partenerului crește și, la rândul ei, dragostea crește și ea.

Aprecierea contribuie la buna comunicare

Buna comunicare este temelia unei relații de succes și aprecierea vă furnizează o altă cale prin care să construiți acea comunicare. Percepția pe care o aveți despre partener vă afectează răspunsul și comportamentul față de acesta. Atunci când îl apreciați în mod activ, căutați valoarea din acțiunile și cuvintele sale. Acest focus apreciativ schimbă modul în care comunicați, deoarece atunci când căutați în mod deliberat lucruri pe care să le valorizați, interpretați tot ceea ce spune sau face partenerul din unghiul cel mai favorabil. Nu îl bănuiți de nimic negativ. Căutați lămuriri, mai degrabă decât să săriți la primele concluzii, deoarece nu căutați să găsiți eșecurile.

Spre exemplu, dacă dumneavoastră căutați valoarea dorind să apreciați partenerul, atunci când ea spune „arăți obosit" îi veți percepe comentariul drept grijă pentru sănătatea și binele dumneavoastră. Veți spune „mulțumesc dragă, e drăguț din partea ta să observi"; „da, sunt obosit". Dacă, pe de altă parte, nu căutați să vă apreciați partenerul, ați putea spune „da, merci; n-am nevoie să-mi spui asta", percepându-i comentariul ca pe o critică. Exact acest gen de interpretare dăunează sentimentelor bune dintre parteneri.

Conform dr Gottman, într-un cuplu există atât aprecieri negative cât și aprecieri pozitive. Cuplurile care funcționează bine își spun cinci lucruri pozitive la fiecare lucru negativ. Dacă luăm această rație de 5/1 ca regulă, atunci puteți vedea cât de important este să vă asigurați că mai mult vă apreciați partenerul decât îl criticați.

Așadar, faceți un obicei din a vă aprecia partenerul. Apoi, chiar dacă uitați ocazional să vă apreciați partenerul, tot veți avea destulă apreciere care să vă faciliteze relația.

Stabiliți un echilibru între autoapreciere și aprecierea celuilalt

Este important să mențineți un echilibru între acestea două. Valorizați-vă poziția, limitele și dorințele și în același timp valorizați pozițiile, limitele și pozițiile partenerului.

Aprecierea nu ar trebui să vă transforme într-un automat care spune „da, dragă, tot ce vrei tu". Nu înseamnă că trebuie să fiți tot timpul de acord cu partenerul. Echilibrul dintre autoapreciere și aprecierea celuilalt înseamnă că, în orice circumstanță luați în considerație cu mare atenție atât personalitatea, dorințele și preferințele dumneavoastră, cât și pe ale partenerului. Niciunul dintre voi doi nu ar trebui să fie ignorat.

Spre exemplu, să spunem că vreți să puneți deoparte bani pentru colegiul copilului dumneavoastră; soțul dumneavoastră vrea să economisească pentru o mașină nouă. Folosind aprecierea pentru a vă nivela diferențele, puteți valoriza ambele dorințe. Nu faceți o preferință din niciuna dintre ele. Apreciați atât grijile dumneavoastră cât și pe cele ale soțului și lucrați împreună pentru o soluție pe care o puteți aprecia amândoi. Acum vă valorizați pe dumneavoastră și pe partener, ceea ce în final va fi benefic pentru amândoi și pentru relație.

Aprecierea vă permite să fiți stăpânul sentimentelor dumneavoastră

Uneori, într-o relație simțiți că sunteți o victimă a iubirii, întotdeauna la mila dispoziției sau emoțiilor celuilalt. Dacă el e drăguț, atunci vă simțiți bine; dacă nu e, vă simțiți rău. Aceasta înseamnă că sunteți reactiv emoțional la partener, în loc să vă mențineți integritatea emoțională personală. Aprecierea vă poate ajuta să vă păstrați sentimentele bune indiferent de starea emoțională curentă a partenerului.

Dacă partenerul dumneavoastră este într-o stare proastă, spre exemplu, apreciați faptul că are grijă de el fiind morocănos, și pur și simplu lăsați-l să treacă prin starea respectivă. Păstrați un nivel emoțional normal amintindu-vă de lucrurile pe care le valorizați la el, la relație și la dumneavoastră. Schimbați-vă atenția înspre ceea ce vă face să vă simțiți bine și apreciați acel sentiment bun astfel încât să întăriți și să vă înnoiți vibrația de apreciere. Din punct de vedere vibrațional, din moment ce nu hrăniți starea proastă a partenerului simțindu-vă rău din cauza acesteia, vibrația stării lui proaste se poate disipa mai ușor.

Oricât de tentant ar fi să gemeți și să vă plângeți de milă atunci când partenerul dumneavoastră nu mai este o persoană minunată, aceasta este sinucidere vibrațională. Faptul că vă plângeți de milă îi va hrăni proasta dispoziție, iar vibrația astfel generată va fi negativă, atrăgând inevitabil rezultate negative. Anihilați puterea vibrației negative a partenerului ignorând-o și menținându-vă starea apreciativă.

Nu este întotdeauna ușor dar rezultatele merită, așa cum ne spune și Karen, membru GA: „ceea ce mă irită sunt momentele când sunt confruntată cu o vibrație și nu sunt îndeajuns de stabilă pentru a o trata ușor și cu multă compasiune. Este greu să fii flexibil; pur și simplu îți vine să retaliezi. Aprecierea mă ajută să mențin un focus total diferit și nu mai sunt iritată. Îmi dă puterea și disponibilitatea să rezist lângă oameni îndeajuns cât să-i apreciez."

Folosirea aprecierii ca focus primar nu înseamnă că trebuie să ignorați probleme serioase. Dacă partenerul consideră că o stare proastă îl îndreptățește să strice mobila, să se îmbete sau să devină abuziv, autoaprecierea vă permite să fiți stăpânul bunăstării dumneavoastră. Plecați dacă trebuie să o faceți; nu stați în compania unui comportament periculos. Chiar și în aceste

circumstanțe extreme nu trebuie să lăsați comportamentul nepotrivit al partenerului să vă strice vibrația de apreciere. În schimb, concentrați-vă aprecierea asupra dumneavoastră, a bunăstării dumneavoastră și a pașilor pe care îi urmați în a avea grijă de dumneavoastră.

Aprecierea duce la rezolvarea problemelor

Divergențele de opinie și de preferințe, precum și ariile de conflict sunt inevitabile între doi oameni care au o relație apropiată. Tipic, ne formulăm argumentele conform poziției „eu am dreptate, tu nu!" și cei care rezistă mai mult sunt cei care câștigă disputa.

Atunci când vă apreciați partenerul la fel de mult ca pe dumneavoastră, conflictul nu mai este o expresie „eu am dreptate, tu nu", ci „ceea ce vreau eu este valoros și ceea ce vrei tu este valoros; avem amândoi dreptate". Cu acest tipar mental aprecierea sprijină și facilitează rezolvarea problemelor. Nu mai căutați să fiți cel care are dreptate. În schimb, căutați activ să valorizați ambele poziții și deschideți ușa unei furtuni de idei orientate spre o soluție din care poate rezulta îndeplinirea ambelor dorințe.

Beth, membră GA, ne spune povestea ei:

„Eram OK ca și cuplu, până când au apărut copiii. Soțul meu este un om relaxat și blând și ideea lui de creștere a copiilor era să pui un scutec și să-i dai drumul la joacă. Ideea mea era să transform totul din jur într-un loc sigur pentru copii, să merg la cursuri gen mami & eu și să cumpăr brațe întregi de jucării educaționale. Ei bine, aceasta a dus la certuri teribile. Soțul meu îmi spunea că stresez prea mult copilul, iar eu îi arătam studii care demonstrau cât de important este să-i dai copilului tău un mediu stimulant și structurat. Niciunul dintre noi nu se clintea de pe poziția sa și devenise îngrozitor nivelul de tensiune constantă din casă.

Atunci când am început să învăț despre apreciere, m-am gândit că e partea perfectă a vieții mele pentru a încerca noile idei. Nu puteam să accept pur și simplu că ideile soțului meu erau valoroase, așa că l-am întrebat de ce gândea în felul în care o făcea. El deja știa de ce gândeam în acest fel – practic i-am băgat toate astea pe gât. În orice caz am învățat să ascult cu adevărat ce spunea și să încerc să-i valorizez punctul de vedere, și într-un final mi-am dat seama că avea câteva idei legitime. Copilul nostru avea într-adevăr nevoie atât de timp în care să nu facă nimic, cât și de timp educațional, atât de timp în care să își facă de cap, cât și de un timp structurat pe sarcini.

Odată ce am fost dispusă să văd valoarea din ceea ce gândea soțul meu am descoperit că este ușor să fiu recunoscătoare pentru contribuția lui și el a făcut la fel în ceea ce mă privește. Am început să fim de acord asupra unor combinații de activități și cred că acest lucru este benefic pentru copiii noștri. Evident că încă mai avem divergențe și idei care se bat cap în cap (poate că e un om liniștit, dar e și încăpățânat!), dar suntem mai eficienți acum în a ne opri și a încerca să găsim ceva de apreciat în fiecare poziție, așa că certurile noastre nu durează mult și găsim o modalitate de a trata lucrurile împreună cu mai mare ușurință."

Aprecierea facilitează cooperarea

Aprecierea facilitează cooperarea. În loc să vă apărați încăpățânat dreptul de a vă menține interesele și hobby-urile, atunci când apreciați modul dumneavoastră și al partenerului de a face lucrurile, deveniți dispus să găsiți modalități de acomodare a ambelor preferințe. Încetați să mai fiți în competiție unul cu celălalt și căutați să cooperați pentru o cale comună.

Competiția distruge relațiile. Dacă vă luptați unul împotriva celuilalt, aceasta vă duce la sentimente negative. Atunci când sunteți în competiție, deseori nimeni nu este mulțumit. Atunci când apreciați atât preferințele dumneavoastră, cât și pe ale partenerului căutați să le împliniți pe amândouă. Pe măsură ce cooperați cu acest scop, satisfacția dumneavoastră individuală crește. Pe măsură ce satisfacția personală crește, la fel se întâmplă și cu aprecierea abilității dumneavoastră de a lucra împreună, iar ca și cuplu deveniți mai puternici. Amândoi vă apreciați relația.

Wayne, membru GA:

„E amuzant, dar acum aproape că îmi pare bine că avem divergențe, pentru că în loc ca acestea să ne despartă, cum se întâmpla în trecut, ele au devenit modalități de a ne apropia, și, de fapt, ne îndeplinim dorințele individuale mai mult decât o făceam; așa încât, atunci când soția mea a vrut să devină freelancer anul trecut, în loc să mă panichez pentru că pierdeam siguranța celui de-al doilea venit, cu teama unei poveri financiare crescute despre care credeam că va cădea pe umerii mei, am știut că voi fi capabil să vorbim despre asta.

Știam că soția mea îmi va aprecia dorința de a continua să împărțim responsabilitățile financiare, iar ea știa că voi face tot ce-mi stă în puteri să apreciez faptul că dorește să exploreze noi opțiuni de lucru. Amândoi eram hotărâți să menținem aprecierea pentru dorințele celuilalt, ca și aprecierea pentru relația noastră.

Din acel moment am putut să ne dăm seama că dacă mai tăiem din cheltuieli și dacă soția mea ar putea să negocieze o poziție part-time cu firma la care lucrează vom putea să ne satisfacem ambele noastre dorințe. M-am simțit minunat sprijinindu-i noile obiective și știind că, la rândul ei, și ea mă sprijinea în lucrurile importante pentru mine. Sună simplu atunci când formulezi așa, dar cred că dacă nu am fi exersat deja aprecierea, experiența ar fi putut să fie foarte dăunătoare pentru relația noastră. Am fi fost în competiție, încercând să ne satisfacem dorințele individuale, în loc să înțelegem prin apreciere că amândoi puteam fi satisfăcuți."

Apreciați relația în sine

O relație este ceva ce puteți aprecia. O relație vă permite să vă împărtășiți experiențele. Vă permite să vă vedeți prin ochii altcuiva și, chiar dacă poate fi enervant uneori, este și o oportunitate minunată de a fi conștient de sine și de a crește interior. O relație oferă companie, afecțiune, distracție, sprijin și tandrețe. Vă permite să împărțiți responsabilitățile și să vă combinați abilitățile și proprietățile de orice tip: mentale, emoționale și financiare. Toate aceste caracteristici pot fi valorizate și prețuite. Dezvoltați dragostea din viața dumneavoastră apreciind relația în sine.

Spre exemplu, valorizați cât de minunat este să vă treziți și să vă faceți culcuș în brațele cuiva dimineața. Prețuiți cât e de bine să stați întins, pe jumătate adormit, și să vă povestiți visele cuiva care dorește să vă asculte. Valorizați cât de prețios este să luați cina cu cineva căruia îi pasă de dumneavoastră și de felul în care v-ați petrecut ziua. Apreciați aceste lucruri speciale, precum și multe altele pe care vi le oferă relația.

Similarul atrage similarul. Pe măsură ce vibrația de apreciere pentru relația dumneavoastră crește, se vor înmulți și lucrurile pe care le puteți aprecia la ea.

Odată ce veți aprecia relația în sine, veți începe să o priviți în mod diferit. Relația în sine dobândește mai multă semnificație și importanță. Deveniți din ce în ce mai dispus să faceți efortul de a o îmbunătăți. Dacă descoperiți că aveți atitudini negative despre căsnicie sau relație, chiar și în glumă, eliminați-le – expresii cum ar fi „vechea corvoadă" nu au ce căuta în vocabularul unui apreciator. Atitudinile negative interferează cu vibrația

pozitivă a relației. O devalorizează, chiar dacă subtil, și antrenează o vibrație de sentimente negative.

Câteodată, atitudinile negative sunt evidente în ceea ce nu se spune. Nu veți reuși să vă apreciați relația dacă nu formulați lucruri pozitive, așa cum ne mărturisește Kim, membră GA: „Mă gândesc la femeia care e măritată de 20 de ani și își întreabă soțul dacă o iubește, iar acesta spune „Doar m-am însurat cu tine, nu?". Nu i-a mai spus că o iubește de atunci, dar ea ar trebui să știe că e apreciată pentru că s-a însurat cu ea și e încă acolo." O asemenea atitudine nu sprijină și nu întărește o relație. Aprecierea e la cote maxime atunci când este exprimată deschis, nu numai în inima dumneavoastră.

Petreceți ceva timp în fiecare zi apreciindu-vă relația. Valorizați aspecte specifice care au semnificație pentru dumneavoastră, și fiți recunoscător pentru asta. Puneți tot sufletul în aprecierea dumneavoastră, chiar dacă doar pentru un minut. Acel moment puternic direcționat de apreciere, repetat periodic, va hrăni minunat iubirea din relație. Sentimentul pe care îl generați provoacă dependență, așa cum ne spune Dan, membru GA: „Descopăr că sunt recunoscător pentru oportunitatea de a-mi aprecia soția, deci e o dublă plăcere. Și cred că acesta este unul dintre cele mai puternice lucruri din relația noastră – oportunitatea de a aprecia cu adevărat prezența cuiva așa cum e ea."

Aprecierea în fața infidelității

Ce putem spune despre lucrurile cu adevărat urâte care pot apărea într-o relație? Dacă partenerul vă este infidel, nu puteți spune pur și simplu „Îți apreciez infidelitatea". Nu aveți cum să valorizați sau să fiți recunoscător pentru încălcarea jurămintelor maritale. Mai degrabă valorizați și sunteți recunoscător dacă i se întâmplă ceva dureros – cum ar fi să îi cadă tavanul în cap

sau să-l trăsnească fulgerul sau cel puțin să se trezească cu o tigaie în cap!

Dar aprecierea are și aici un rol important. Dacă doriți să mențineți relația, puteți aprecia infidelitatea partenerului ca pe un semnal de alarmă sau ca pe o ocazie să evaluați lipsurile căsniciei dumneavoastră ori să vă dați seama cum s-au schimbat nevoile și dorințele amândorora sau să constatați dacă sunt obstacole în comunicare. Tratarea sursei infidelității poate duce la o relație mai puternică, mai fericită odată cu trecerea timpului.

Dacă, pe de altă parte, infidelitatea este cireașa de pe tort într-o serie de probleme pe care nu ați reușit să le rezolvați, puteți aprecia noua dumneavoastră decizie de a ieși din această căsnicie. Puteți valoriza și puteți fi recunoscător pentru ceea ce ați învățat în relație. Puteți începe să apreciați viața bună pe care o veți crea pentru dumneavoastră.

În ambele scenarii, ca și altele similare, aprecierea schimbă modul în care vedeți și răspundeți la o situație nefericită. Aprecierea vă ajută să vă îndepărtați de culpă și de găsirea unui vinovat, lucruri care nu vă ajută să vă rezolvați problema. Aprecierea vă ajută să evitați dezavantajele autovictimizării și ale plângerii de milă, care vă țin prins în problemă mai degrabă decât să vă ajute să găsiți o soluție. Aprecierea vă dă puterea de a căuta resursele necesare pentru a rezolva situația și a trece mai departe.

Aprecierea este antidotul pentru luptele de putere

Luptele de putere rezultă dintr-o mentalitate gen „cum vreau eu sau nimic". Ele iau naștere atunci când unul sau ambii

parteneri refuză să valorizeze sau să fie recunoscători pentru refuzul obstinat al celuilalt de a vedea lucrurile din alt punct de vedere. Dumneavoastră vreți ferestrele deschise noaptea, ea le vrea închise: bătălia pentru putere se întețește atunci când dumneavoastră le deschideți, ea le închide, le deschideți, le închide, și tot așa toată noaptea. Dacă tolerați confruntarea directă, bătălia este dusă în mod dramatic, însoțită de țipete. Dacă nu tolerați confruntarea, bătălia devine pasiv-agresivă, dumneavoastră deschideți fereastra în drum spre baie, ea o închide imediat ce simte că ați adormit; dumneavoastră o deschideți atunci când vă treziți în miezul nopții, ea vă simte mișcarea, așteaptă din nou un semn de somnolență, apoi o închide încă o dată. Oricare ar fi scenariul, fiecare dintre voi se agață tenace de „cum vreau eu sau nimic".

Aprecierea poate rezolva problema puterii făcând-o irelevantă. Atunci când valorizați dreptul partenerului la propriile dorințe, nu vreți să le zdrobiți, deschis sau pe ascuns. Atunci când vă valorizați propriile drepturi, este puțin probabil să-i permiteți partenerului să vă zdrobească dorințele. Atunci când valorizați atât dorințele partenerului, cât și pe ale dumneavoastră, puteți spune „Apreciez ceea ce îți dorești la fel de mult pe cât apreciez ceea ce îmi doresc. Hai să devenim creativi, hai să ne distrăm căutând să acomodăm ambele noastre dorințe." Nu mai este vorba despre o luptă de putere; este doar o problemă care trebuie rezolvată împreună.

Cynthia, membră GA, vorbește despre lupta de putere pe care ea și soțul ei o purtau de ani de zile:

> „Obișnuiam să ne certăm de la telecomandă în fiecare seară; știți cum e, cel care obține controlul telecomenzii poate alege emisiunea pe care celălalt este forțat să o urmărească. Pare atât de meschin! Și totuși asta ni se întâmpla, aceeași ceartă în fiecare seară, unul sau celălalt dintre noi ieșea din când în când demonstrativ din cameră sau făcea câte un comentariu nepoliticos la adresa emisiunii care rula.

Atunci când am decis să încercăm aprecierea în această problemă, ne-am lovit imediat de un perete. Nu am reușit să apreciez sub nicio formă campionatul de wrestling (lupte), în timp ce emisiunile despre decorațiuni interioare au devenit corvoada vieții soțului meu.

Așa că am decis să începem prin a aprecia faptul că fiecare dintre noi are preferințe diferite dar la fel de valide. Respirație adâncă. După ce ne-am ciondănit asupra termenului de „valid în mod egal", am reușit să acceptăm conceptul și apoi am decis să urmărim miza cea mare: să ne apreciem stilurile diferite în ceea ce privește folosirea telecomenzii. Eu sunt genul care caută direct emisiunea pe care vrea să o urmărească și apoi rămâne acolo, în timp ce soțul meu este genul care schimbă canalele la infinit.

Ne-am dat seama că sunt doar câteva emisiuni la care ținem, așa că am decis să le onorăm urmărindu-le fără să schimbăm canalul. Dacă două dintre ele erau la aceeași oră, făceam cu schimbul ca să urmărim totul live și înregistram în același timp emisiunile ca să le urmărim în întregime mai târziu. În rest, alternam nopțile în care avea unul dintre noi controlul telecomenzii. Acest sistem ridicol de complicat s-a dovedit a fi funcțional pentru noi."

Rețineți că singurul lucru care îl face funcțional este hotărârea noastră nestrămutată să ne apreciem ambele alegeri și pe fiecare dintre ele – ceea ce uneori este o provocare. Când vi s-a întâmplat ultima oară să încercați să vă uitați la un episod din Seinfeld în reluare întrerupt de momente din alte trei emisiuni – și cu atât mai puțin să reușiți să și apreciați ceva din ce vedeți? Ce mă amuză teribil este că, după toate astea, petreceam mai puțin timp la TV și fie citeam, fie vorbeam mai mult, simțindu-ne bine împreună și distrându-ne. Bănuiesc că atunci când aspectul de luptă de putere a fost scos din ecuație, televizorul a devenit mai puțin important. Cine s-ar fi gândit...

Aprecierea scurtcircuitează abuzul

Un alt gen de luptă de putere nu este, de fapt, o luptă în sine, ci de-a dreptul dominație. Într-o relație abuzivă, unul dintre parteneri își impune dorința asupra celuilalt și nu va accepta nimic altceva decât supunere totală. Controlul și coerciția pot să implice un abuz emoțional, mental și fizic.

Dominația nu poate exista acolo unde aprecierea este principiul guvernant. Dacă partenerul dumneavoastră valorizează și este recunoscător pentru existența dumneavoastră, el sau ea nu poate căuta să vă controleze deoarece cotrolul vă violează abilitatea de a avea dorințele dumneavoastră unice, limitele și atitudinile dumneavoastră.

Atunci când apreciați o altă persoană, nu puteți și nici nu vă doriți să vă impuneți voința asupra acelei persoane. În mod similar, atunci când vă autoapreciați – dorințele, limitele și atitudinile dumneavoastră – nu puteți accepta să fiți dominat, deoarece acest lucru violează ceea ce sunteți. Atunci când vă autoapreciați, chiar dacă descoperiți că ați fost atras într-o relație de dominație, nu veți rămâne la ea.

Aprecierea contracarează gelozia şi posesivitatea

Forme mai puțin evidente de control sunt gelozia și posesivitatea. Atunci când iubiți pe cineva, persoana respectivă devine prețioasă și valoroasă pentru dumneavoastră. Vă este teamă să n-o pierdeți și vă simțiți gelos sau posesiv de fiecare dată când această teamă este activată. Aceasta este o consecință normală a iubirii și nu constituie o problemă.

Este totuși o problemă atunci când teama de a vă pierde partenerul se traduce printr-un comportament de control. Spre exemplu, îi interziceți să îl vadă pe cutare sau pe cutare sau îl verificați; unde a fost, cu cine și cât timp. Poate că vă însoțiți partenerul peste tot ca să nu fie prins de alte priviri. În final obțineți exact opusul a ceea ce sperați. Departe de a vă ține partenerul mai aproape de dumneavoastră, încercarea de a-l controla îi stimulează dorința de libertate. Fie că va deveni un om deprimat din cauza lipsei de libertate, fie va pleca pentru a-și recăpăta libertatea.

Atunci când vă apreciați partenerul, această apreciere mărește dorința acestuia de a fi cu dumneavoastră. Gândiți-vă la asta: atunci când cineva vă valorizează, vă vede adevărata valoare și vă spune cât de mult vă apreciază inteligența, individualitatea, simțul umorului, obiceiurile bizare sau zâmbetul, vă doriți să plecați? Din contră, cu cât cineva nu face niciun efort să vă țină în lanțuri, cu atât sunteți mai liber să vă bucurați de aprecierea sa și cu atât mai probabil este că vă veți dori să-i rămâneți prin preajmă.

Aplicarea celor cinci paşi în relații

Haideți să luăm în considerație două situații: transformarea unei relații precare și atragerea unei noi relații. Veți vedea cum cei cinci pași în folosirea aprecierii pot să funcționeze în relațiile de orice tip.

Transformarea unei relații precare

Sunteți nemulțumită. La început, partenerul nu avea ochi decât pentru dumneavoastră, dar acum nu pare să aibă ochi

decât pentru televizor, calculator și prietenii săi. V-ați dori să petreacă mai mult timp cu dumneavoastră, dar cicăleala, provocările și amenințările înăbușite nu au avut un impact vizibil. Aproape că ați renunțat, dar e un tip de treabă și îl iubiți, așa că sunteți dispusă să încercați aprecierea.

Pasul 1: Alegeți ceea ce vă doriți să transformați sau să atrageți

Vă doriți ca partenerul să petreacă mai mult timp cu dumneavoastră. Acesta este un început bun. Acum întrebați-vă ce înseamnă asta pentru dumneavoastră, mai precis. Vreți să gătiți împreună? Să petreceți timp conversând? Să vă plimbați împreună? Să faceți cumpărături? Să jucați table? Ați putea spune „Toate de mai sus!", dar dacă apoi vă întrebați „Chiar cred că e posibil să atrag toate lucrurile acestea?", vă dați seama că nu, nu puteți vedea cum s-ar putea realiza.

În loc să vă predispuneți la eșec, alegeți ceva despre care credeți că e posibil. Spre exemplu, puteți simți că ar fi cam dificil să purtați conversații interesante, dar că este posibil să gătiți sau să vă plimbați împreună. Puteți să atrageți mai multe lucruri mai târziu.

Pasul doi: Identificați sentimentele din spatele dorinței

Ce înseamnă pentru dumneavoastră faptul că petreceți mai mult timp împreună? „Înseamnă că sunt iubit", ați putea răspunde. Următoarea întrebare: Cum vă simțiți când sunteți iubit? Vă puteți simți liniștit, relaxat, fericit, în siguranță. Cum altfel? Cum vă va schimba viața faptul că veți petrece mai mult timp împreună? Cum vă va afecta asta?

Pe măsură ce reflectați asupra schimbărilor pe care dorința dumneavoastră le poate aduce în viața cotidiană, permiteți sentimentelor de recunoștință să apară. Simțiți cât de recunoscător ați fi pentru acest al timpului petrecut împreună.

Pasul trei: Eliminați gândurile și credințele conflictuale

Vă gândiți : „Eh, asta n-are să se întâmple niciodată". „Nu poți dresa un câine bătrân, așa o să rămână. E prea egoist ca să renunțe la modurile lui preferate de a-și petrece timpul doar pentru mine". E adevărat, dacă rămâneți la aceste credințe, nici n-o să se întâmple vreo schimbare. Credințele dumneavoastră sunt în directă contradicție cu dorința dumneavoastră.

Acordați-vă ceva timp pentru a descoperi care sunt credințele dumneavoastră privind posibilitatea ca partenerul să petreacă mai mult timp cu dumneavoastră. Întrebați-vă: „Chiar cred că este capabil de sau că va vrea să petreacă mai mult timp cu mine?" Apoi răspundeți credințelor negative cu mai multe credințe pozitive, așa cum vom exemplifica mai jos:

Credința curentă	**Credința schimbată**
Așa o să rămână.	*Nu este vorba decât de un obicei și obiceiurile se pot schimba. Obișnuia să formuleze tot felul de scuze ca să nu facă sport, dar acum face sport în mod regulat. Acesta este un obicei care s-a schimbat.*
Este prea egoist ca să renunțe la modurile lui preferate de a-și petrece timpul doar pentru mine.	*Obișnuia să își toarne o ceașcă de cafea fără să-mi ofere și mie una sau arunca ziarul fără să mă întrebe dacă l-am citit. A schimbat aceste obiceiuri. Așa că poate că nu e prea egoist, poate nu are un motiv suficient de puternic să procedeze altfel.*

Așa cum am observat, atunci când vă schimbați o credință, ar trebui să vă obișnuiți încetul cu încetul cu noua credință. O nouă credință nu vă face nici un bine dacă nu credeți în ea din toată inima. „Întotdeauna se gândește în primul rând la alții"

nu este o afirmație credibilă în acest moment. Aveți prea multe dovezi ale egoismului său.

Credința dumneavoastră, „Nu poți dresa un câine bătrân", este o credință fundamentală, prin urmare are impact și asupra altor zone din viața dumneavoastră decât relația sentimentală. Asigurați-vă că vă schimbați și această credință. Spre exemplu:

Credința actuală	Credința schimbată
Nu poți dresa un câine bătrân	*Poate că nu e întotdeauna așa. Mama mea este în vârstă și a învățat să opereze cu internetul anul trecut. Oamenilor li se întâmplă schimbări în carieră și la 50 de ani – am citit despre asta. Așa că ar fi posibil să dresezi un câine bătrân.*

Întăriți-vă noile credințe cu ajutorul afirmațiilor și gândurilor pozitive pe care le repetați zilnic, cum ar fi:

- Oamenii deprind obiceiuri noi tot timpul
- Soțul meu poate învăța un nou obicei; a făcut-o și cu alte ocazii, poate s-o facă și acum.
- Câinii bătrâni pot învăța șmecherii noi
- Orice este posibil.

Pasul patru: Lansați-vă vibrația de apreciere

Începeți prin a aprecia ceea ce aveți deja. Apreciați timpul pe care soțul îl petrece deja cu dumneavoastră, chiar dacă acesta este redus. Spre exemplu, atunci când vă spălați pe dinți împreună. Valorizați compania de moment, fiți recunoscătoare pentru confortul prezenței sale. Nu lăsați gânduri intruzive de genul „Asta-i tot ce primesc" să vă deranjeze. Observați toate momentele pe care vi le oferă partenerul și apreciați-le din toată inima. În mod conștient, deliberat, ignorați timpul pe care îl petrece departe de dumneavoastră și păstrați-vă concentrarea asupra aprecierii timpului pe care îl primiți din partea partenerului.

Acum sunteți pregătită să vă lansați vibrația de apreciere pentru dorința dumneavoastră de „mai mult timp". Găsiți acel loc interior liniștit și gândiți-vă la momentele minunate pe care această dorință vi le poate aduce. Prețuiți sentimentele bune care se vor ivi. Fiți recunoscător pentru ele. Concentrați-vă asupra aprecierii cu maximă intensitate, pentru 3-5 minute. Apoi nu vă mai concentrați și relaxați-vă.

Păstrați-vă concentrarea clară și puternică eliberându-vă de îndoieli și griji, cum ar fi „N-o să funcționeze" sau „Cum are să se schimbe? Nu-l văd renunțând la TV".

Lăsați-vă vibrația să lucreze pentru dorința dumneavoastră.

Pasul cinci: Lucrați cu aprecierea

Lucrul cu aprecierea este partea cea mai distractivă. Fiți atentă la modul în care vi se îndeplinește dorința. Dacă soțul vă cheamă în timp ce se uită la televizor și sunteți în altă cameră, nu-l ignorați în timp ce vă spune „Hei, dragă, ai văzut asta?".

Nu vă gândiți: „doar la TV se poate gândi?!". O conversație despre ceva ce îi atrage atenția poate fi începutul îndeplinirii dorinței dumneavoastră. Urmăriți aceste mici schimbări.

Este prea puțin probabil ca soțul dumneavoastră să vină într-o zi și să vă spună „Arunc telecomanda, renunț la internet și îmi abandonez prietenii. De acum încolo vom fi doar noi doi, iubito." Ceea ce e mai probabil este ca în tot felul de moduri, de mai mică sau mai mare amploare, vibrația dumneavoastră de apreciere pentru „mai mult timp" va genera realizarea dorinței dumneavoastră.

În timp, concentrați-vă încontinuu asupra aprecierii timpului pe care îl petreceți împreună și veți descoperi că sunteți înclinată să faceți sau să spuneți anumite lucruri. Ați putea fi inspirată să spuneți „Este o zi frumoasă și mă gândeam să explorez casa

veche de lângă râu. Vrei să vii cu mine?". Ați putea chiar să aveți dorința irațională de a vă ruga soțul să vă învețe cum să folosiți noul soft pe care l-a cumpărat. Acționați! Urmați-vă inspirația. Acestea sunt modalități prin care vibrația lucrează pentru a se alinia cu vibrația dorinței dumneavoastră.

Păstrați-vă speranța, așteptările și entuziasmul în legătură cu aprecierea pentru dorința dumneavoastră. Păstrați-vă încrederea și aprecierea la cote maxime. Cât de curând, dorința dumneavoastră va deveni realitate.

Singurul caz în care asta nu se va întâmpla este dacă partenerul chiar nu apreciază timpul petrecut cu dumneavoastră, ceea ce înseamnă că vibrația dumneavoastră nu se poate lega de nimic. Dacă sunteți în această situație, atunci consultați un specialist (consilier, terapeut, vindecător spiritual) deoarece ar trebui să vă regândiți relația.

Folosirea aprecierii pentru a atrage o nouă relație

Dar dacă nu sunteți într-o relație? Poate jinduiți după o relație și v-o doriți din toată inima. Dar nu reușiți să cunoașteți decât ratați și nici aceștia nu apar prea des. Între timp, orice film, reclamă și căsătorie a prietenelor dumneavoastră vă amintește că nu aveți o relație. „Când va veni și vremea mea?" a devenit refrenul dumneavoastră insistent. Cum puteți folosi aprecierea pentru a atrage mult dorita relație?

Pasul 1: Alegeți ceea ce doriți să transformați sau să atrageți

„Înalt, misterios și frumos" poate fi ceea ce spuneți că vă doriți, dar „Înalt, misterios și frumos" apare în diverse forme,

care pot fi ceea ce vă doriți sau nu. Poate să apară la pachet cu manipularea, șiretenia și egoismul sau cu pasiune devotată doar scopurilor mentale (și cu asta s-a dus și viața sexuală); sau cu onestitate, loialitate și o grijă constantă pentru ceilalți.

Creați o descriere a ceea ce vă doriți într-un partener. Nu trebuie să includeți toate detaliile, dar încercați să trasați punctele principale care sunt importante pentru dumneavoastră. Spre exemplu, culoarea părului unei persoane poate să nu conteze, dar onestitatea și simțul umorului pot fi foarte importante.

Apoi, precizați natura relației pe care doriți să o atrageți. Este vorba despre o relație de parteneriat? Sau de prietenie plus pasiune? Sau de amiciție? Sau ceva cu totul diferit? Alegeți ceea ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră, nu ceea ce societatea, mama sau prietenii cred că este dezirabil la un partener.

Acordați-vă ceva timp pentru a vă da seama dacă descrierea „relației pe care vreau să o atrag" este ceva posibil. Chiar credeți că antreprenorul de succes, superb, pe la vreo 35 de ani, care tocmai a fost premiat pentru lupta sa de salvare a balenelor se va îndrăgosti de dumneavoastră, vă va face 2,5 copii și se va stabili cu dumneavoastră în spatele unui gard alb? Dacă inima dumneavoastră strigă un răsunător „Da!", atunci nu e nicio problemă.

Dar dacă, atunci când reflectați, admiteți că mai degrabă ați putea să întâlniți un tip blând, care să arate bine în felul lui, care muncește mult și căruia îi pasă îndeajuns de familia lui încât să aducă acasă un salariu bun și căruia îi pasă îndeajuns de planetă încât să fie voluntar pentru o campanie anuală în folosul comunității, ei bine, asta e ceea ce trebuie să vă doriți.

Atunci când atrageți prin apreciere, ceea ce e important nu este ce vă doriți, ci să credeți că ceea ce vă doriți este posibil. Nu puteți lansa o vibrație de apreciere pentru ceva imposibil. Pur și simplu nu va funcționa.

Pasul 2: Identificați sentimentele din spatele dorinței dumneavoastră

Ce înseamnă pentru dumneavoastră să aveți această relație? Ce veți valoriza la ea? Spre exemplu, să împărțiți viața cu cineva? Să știți că îi pasă cuiva de dumneavoastră? Să aveți pe cineva cu care să împărțiți responsabilitățile vieții? Să creșteți copii împreună? Notați câteva din lucrurile pe care le veți valoriza la relație, astfel încât acestea să devină un punct de referință.

Apoi întrebați-vă cum vă veți simți când veți fi în această relație. Confortabil? În siguranță? Adorat? Fericit? Bucuros? Liniștit? Incitat? În timp ce zăboviți asupra lucrurilor pe care le valorizați în legătură cu această relație și asupra sentimentelor de care vă veți bucura, permiteți recunoștinței să vă umple sufletul. Zâmbiți, lăsați ca întreaga dumneavoastră ființă să se umple de mulțumire. Cufundați-vă în aceste sentimente deoarece vă veți folosi de ele pentru a lansa vibrația de apreciere capabilă să vă atragă relația minunată.

Pasul trei: Eliminați gândurile și credințele conflictuale

Cultura noastră este încărcată de credințe dezapreciative și negative la adresa bărbaților, a femeilor și a relațiillor. Credințele negative de bază ca cele care urmează trebuie să fie schimbate dacă vă doriți să atrageți o anume calitate a relației dorite. Urmează câteva idei despre cum să procedați:

Credința actuală	**Credința schimbată**
Cei buni nu sunt disponibili.	*Câțiva dintre cei buni nu sunt disponibili, asta este sigur. Dar nu am nevoie decât de un bărbat sau o femeie și există miliarde de oameni pe planetă, din care milioane foarte aproape de mine. Sunt sigur că mai există câțiva buni care mă așteaptă.*
Bărbații sunt interesați de un singur lucru.	*Da, bărbaților le place sexul, dar știu că prietenii mei bărbați au și alte preocupări. Așa că de ce să nu aibă alte preocupări și bărbatul pe care-l atrag.*
Femeile vor doar bani.	*M-am ars deja și divorțul m-a costat îndeajuns, dar dacă mă uit în jur la unele dintre nevestele prietenilor mei, văd că nu sunt toate lacome.*
Bărbații nu vor niciodată să își asume responsabilități.	*Oriunde m-aș uita se pare că bărbații evită relațiile și ultimului meu prieten i s-a făcut frică deîndată ce relația a devenit serioasă. Dar par să fie și oameni care sunt căsătoriți de mult timp și cumva acești bărbați au depășit problema responsabilității, așa că poate am și eu șanse la unul de felul acesta.*
Femeile vor să te schimbe.	*Îmi amintesc de prietena pe care o aveam în facultate; nu era deloc genul acesta. Și văd că nevasta prietenului meu Stan nu este așa, iar ei sunt împreună de mult timp. Poate voi reuși să atrag o femeie care nu-și va propune să mă schimbe.*
Căsnicia este echivalentă cu sfârșitul libertății.	*Ei bine, e adevărat că asta înseamnă că va trebui să dau socoteală pentru timpul meu, pentru persoanele pe care le văd și locurile în care umblu. Dar asta nu este în mod necesar un lucru rău. Nu mi-ar displăcea să am pe cineva căruia să-i pese unde sunt și pe cine văd. Poate vom putea discuta despre cât de multă libertate personală este OK într-o relație – poate voi atrage pe cineva care este deschis la o astfel de discuție.*
E aceeași veche corvoadă.	*Știi ceva, nu cred asta cu adevărat; dacă mă uit la relațiile mele anterioare, poate că nu au funcționat, dar nu am simțit niciodată că persoana respectivă a fost o corvoadă.*

Nu uitați să examinați credințele negative legate și de persoana dumneavoastră. Spre exemplu, puteți simți că sunteți prea bătrân sau prea tânăr, prea gras sau prea slab, prea sărac sau prea bogat, prea deștept sau nu îndeajuns de deștept, prea oricum, ca să mai puteți atrage relația pe care v-o doriți. Cel mai ușor mod de a schimba aceste credințe este pur și simplu să priviți obiectiv lumea din jur. La o observație atentă veți constata că relațiile fericite, prospere și pline de iubire există între oameni de toate formele, mărimile, etniile, preferințele sexuale, religiile, abilitățile intelectuale, situațiile financiare șamd. Dragostea chiar găsește o cale. Disipați-vă credințele negative astfel încât să puteți dezvolta o vibrație de apreciere clară, concentrată pentru a atrage relația visurilor dumneavoastră.

Creați-vă afirmații care să vă sprijine noile credințe, cum ar fi:

- Există cineva pentru fiecare.
- Undeva în lume există partenerul perfect pentru mine.
- Sunt îndeajuns de bun sub orice aspect pentru a atrage partenerul și relația pe care le doresc.

Pasul patru: lansați-vă vibrația de apreciere

Începeți ca întotdeauna apreciind situația dumneavoastră curentă. Schimbați-vă concentrarea de la cât de mizerabil vă simțiți deoarece nu aveți un partener, la aprecierea relațiilor pe care le aveți în prezent cu familia, prietenii, colegii sau animalele domestice. Valorizați tovărășia celorlalți. Apreciați cât de distractiv e să vă împărtășiți experiențele, gândurille și sentimentele cu oamenii care se află deja în viața dumneavoastră. Căutați deliberat acolo unde deja experimentați lucrurile pe care vi le doriți.

Observați modul în care reacționați la oamenii care sunt în genul de relație pe care o căutați. Cum vă simțiți în legătură cu

celelalte cupluri? Atunci când vedeți un cuplu sărutându-se la film, vă simțiți gelos? Vă simțiți nedreptățit și vă înfuriați pentru că nu sunteți în locul lor. Detestați să vă vedeți prietenii cuplați sau însurați deoarece nu vă simțiți în largul dumneavoastră ca celibatar? Este foarte dificil să aveți o vibrație de apreciere pentru o relație atunci când le purtați pică tuturor celor care au o relație.

Începeți să vă uitați la cupluri cu alți ochi. Apreciați spunând „În curând voi fi eu în locul lor". Cultivați în mod deliberat o atitudine de anticipație nerăbdătoare în legătură cu relația viitoare, lăsați ca mărturiile existenței acestui tip de relație să vă convingă de faptul că „Relațiile există! Și a mea e pe drum" – și apreciați asta cât de mult posibil.

Retrăgeți-vă în interior în locul dumneavoastră liniștit. Faceți o recapitulare a gândurilor și sentimentelor minunate legate de relația dorită, așa cum le-ați dezvoltat la pasul 2. Gândiți-vă la tot ce veți valoriza în această relație și lăsați-vă inima și sufletul să se umple de recunoștință pentru lucururile minunate care vă așteaptă. Lăsați-vă vibrația de apreciere să crească în intensitate până când o simțiți puternică și solidă, concentrați-vă cu intensitate între 3 și 5 minute și apoi relaxați-vă. Gata!

Păstrați-vă activă concentrarea asupra aprecierii în fiecare zi. Acest lucru ar putea fi dificil uneori deoarece folosirea aprecierii pentru atragerea relațiilor presupune o provocare deosebită – și anume sentimentul natural de jinduire. Este uman să tânjiți după partenerul care trebuie să apară, să vă uitați cu jind la cuplurile iubitoare, gândindu-vă „Când, o, când va veni și vremea mea?" Din păcate, jinduirea produce o frecvență de vibrație care se contrazice cu vibrația de a avea o relație. Jinduirea nu are nimic în comun cu mulțumirea sau bucuria. Este imperativ să vă transformați sentimentele de jinduire în sentimente care se armonizează cu o vibrație de apreciere pentru ceea ce va fi – relația pe care v-o doriți cu atâta ardoare.

Această nevoie de a scăpa de jinduire explică experiența multor oameni care spun: „Exact când credeam că n-o să mai cunosc pe nimeni și renunțasem la toată chestiunea relațiilor – a apărut." Odată eliminată frecvența jinduirii din vibrație, vibrația de apreciere a unei relații a devenit clară și s-a putut alinia cu vibrația experienței unei relații pe care o veți aprecia.

Cum puteți renunța la jinduire fără să vă abandonați dorința pentru o relație? Alegând să vă gândiți la lucrurile pe care le valorizați în relațiile pe care le aveți deja în loc să vă concentrați asupra absenței unui anumit fel de relație în viața dumneavoastră.

Pasul 5: Lucrați cu aprecierea

În timp ce vă umpleți relațiile curente de apreciere, fiți pe fază la apariția unei noi relații. Fiți deschis la numărul de feluri minunate și aparent magice în care aprecierea vă va atrage o relație. Spre exemplu, ați putea fi inspirat să participați la un anumit eveniment și nu la un altul și ați putea descoperi că doriți să vorbiți cu cineva care până atunci trecuse neobservat. Nu căutați lucrurile evidente. Rareori vine cineva la dumneavoastră și vă spune „Salut, eu sunt relația pe care o căutai".

Un scenariu mai credibil: v-ați putea simți inspirat să vă alăturați unui club de carte. După câteva întâlniri, faceți un comentariu față de un cuplu mai în vârstă, spunându-le cât de îmbucurător este să vedeți un cuplu vechi fericit; pe parcursul conversației, ei menționează faptul că fiul lor va veni în oraș săptămâna viitoare și vă întreabă dacă n-ați vrea să veniți la cină.

Acceptați, iar fiul lor este naspa, dar prietenul pe care l-a adus cu el este uimitor și iată! Sunteți pe drum înspre o relație.

Sau un vechi prieten vă pare schimbat într-un fel și ceea ce era o prietenie platonică înflorește într-o relație de iubire. Sau câinele dumneavoastră își face nevoile pe o peluză unde prezența câinilor este interzisă; în timp ce încercați să scăpați de proba incriminatorie, Făt-Frumos trece pe acolo și comentează compătimitor, așa că iată, relația dumneavoastră nouă este pe cale să se nască.

Dacă noua dumneavoastră relație nu apare atât de rapid pe cât ați sperat, reconsiderați credințele pe care le aveți despre relații. De obicei acesta este punctul în care se blochează vibrația. Este științific dovedit faptul că vibrația are puterea de a se înlănțui cu o vibrație similară. Fiți vigilent atunci când eliminați credințele sau sentimentele contradictorii. Căutați lucruri pe care să le apreciați la relații în general, la relațiile pe care le observați și la relațiile pe care le aveți în prezent. În timp veți atrage relația care trăiește deja în inima dumneavoastră!

Raiul pe pământ

Evident, dragostea stă la baza unei relații, dar dragostea nu este de ajuns. Aprecierea, deși nu este răspunsul la toate problemele unei relații, poate să creeze multe dintre condițiile care duc la relații sănătoase și fericite. Aprecierea activă a celuilalt este fundația pe care se clădește o relație prosperă; ea poate transforma sentimentul de iubire într-o acțiune de iubire; poate transforma vorbele de iubire în iubirea trăită.

Și atunci când puneți alături sentimentul de iubire și iubirea trăită, aveți cu adevărat raiul pe pământ.

7

Apreciați pe drumul înspre o muncă satisfăcătoare care vă împlinește

Munca. Ceva ce facem 5 zile pe săptămână, 50 de săptămâni pe an, timp de aproximativ 50 de ani.

Munca. O parte extrem de importantă a vieții noastre. Fie că sunteți casnic, asistent dentar, om de afaceri sau manager, munca dumneavoastră are impact asupra felului în care vă definiți pe dumneavoastră, precum și locul dumneavoastră în lume; asupra felului în care percepeți valoarea dumneavoastră, a familiei dumneavoastră și a societății din care faceți parte; și, mai des decât atât, munca este ceea ce vă determină succesul și prosperitatea.

Munca. Ce înseamnă acest cuvânt pentru dumneavoastră? Implicare nerăbdătoare în ceva ce iubiți? O datorie de îndeplinit? Un salariu la sfârșitul lunii? Colegi minunați alături de care vă face plăcere să lucrați? O obligație pe care vă doriți s-o puteți evita? O modalitate de a vă petrece timpul? Ceva care vă scoate din casă? Un loc unde întâlniți oameni? Situații care vă

provoacă mental? Prea multă responsabilitate pentru o răsplată nesemnificativă? O plictiseală nesfârșită presărată cu nemulțumiri și frustrare? Termene-limită care vă stresează? Un obstacol în calea timpului pe care vreți să-l petreceți cu familia? Certuri cu ceilalți colegi? Un șef grosolan și pretențios?

Pentru prea mulți dintre noi, munca este un lucru greu, o luptă constantă, o pedeapsă pe care care o ispășim până când putem în sfârșit să ne pensionăm și să ne bucurăm de viață.

Aprecierea poate schimba această abordare negativă.

Atunci când vă priviți munca prin lentilele aprecierii, munca devine ușoară și începeți să vă concentrați asupra intenției pe care o împărtiți cu șefii, clienții și colegii. Aprecierea vă ajută să vă recunoașteți valoarea, contribuția la marea schemă a lucrurilor. În acest fel, munca încetează să fie o corvoadă; în schimb, ea vă îmbogățește viața. Munca vă aduce bucurie dumneavoastră și celorlalți.

Daniel Golema, în *Inteligența emoțională*, scrie despre efectul revigorant pe care un om care își apreciază munca îl are asupra străinilor:

> „Era o după-amiază insuportabil de fierbinte de august în New York, genul de zi transpirată care îi îmbufnează pe oameni din cauza disconfortului. Mă întorceam la hotel cu autobuzul și am fost speriat de șofer, un afro-american de vârsta a doua care m-a întâmpinat cu un zâmbet entuziast și m-a întrebat ce mai fac, un salut pe care îl adresa tuturor celor care se urcau în autobuzul său din ce în ce mai aglomerat în mijlocul traficului din centrul orașului. Toți pasagerii se speriau, la fel cum o făcusem eu, și puțini răspundeau la salut, fiind prinși în starea mohorâtă a zilei.
>
> Dar pe măsură ce autobuzul se târa prin trafic, a avut loc încet o transformare magică. Șoferul ne-a oferit un monolog curgător de care am beneficiat din plin, un comentariu asupra decorului prin care treceam: la magazinul cutare era o perioadă de promoție, la cutare muzeu era o expoziție minunată, ați auzit de noul film care

rulează la cinematograful de pe colț? Plăcerea pe care o trăia izvora din posibilitățile generoase pe care le oferea orașul și era contagioasă. Atunci când coborau din autobuz, pasagerii își pierduseră morga îmbufnată pe care o aveau la urcare și la urarea de „La revedere, să aveți o zi bună" pe care o adresa șoferul, cu toții răspundeau zâmbind."

Aprecierea vă ajută să vă păstrați mândria

Atunci când vă recunoașteți și vă apreciați rolul pe care îl aveți la locul de muncă, îi puteți observa și semnificația. Chestiunile de statut devin mai puțin importante, din moment ce munca fiecărui om este valoroasă. Încetați să mai invidiați slujbele și salariile altora. Dacă nu vă veți mai compara permanent cu alții, încrederea în sine va crește simțitor. Odată ce apreciați ceea ce faceți în prezent, vă aflați în cel mai bun loc de unde se poate ivi ceva și mai minunat.

Vă dăruiți în mod deliberat și generos deoarece apreciați ceea ce aveți de oferit. Autoaprecierea facilitează aprecierea pe care o aveți pentru contribuția celorlalți. Ideea de muncă de echipă devine o realitate simțită din toată inima.

Având această perspectivă, vă asumați responsabilitatea pentru modul în care vă simțiți la slujbă. Nu mai așteptați ca alții să vă aprecieze munca. În schimb, vă formulați propriile standarde și vă autoapreciați mereu. Priviți în jur deliberat prin ochi apreciativi și găsiți multă valoare în situația dumneavoastră la locul de muncă.

Chiar dacă slujba actuală nu este ceea ce ați vrea de fapt să faceți, aprecierea vă permite să vedeți beneficiile pe care le aveți din această situație, așa cum a descoperit și Jason, membru GA:

„Atunci când am absolvit facultatea anul trecut am dat interviuri pentru slujbe în domeniul investițiilor bancare, dar am ajuns să vând asigurări, o slujbă pe care o detestam. Abia acum îmi dau seama de ce am slujba asta. Vânzările mă ajută să dau 100% din potențialul meu curent. Nu pot da mai puțin. A trebuit să fiu bun la vânzări toată viața mea și pariez că atunci când am să fiu foarte bun la asta, domeniul investițiilor bancare va fi deschis pentru mine."

Uneori vă puteți afla în situații în care toată lumea se lamentează. Abordarea lor negativă este irelevantă; atunci când emiteți o vibrație de apreciere, indiferent de atitudinile celorlalți, vibrația dumneavoastră va căuta vibrații similare. Natura vibrației o face să funcționeze ca un bumerang. Veți descoperi că sunteți apreciat, într-un fel sau altul. Harold, membru GA, a descoperit efectul de bumerang foarte repede:

„Am început să-mi apreciez slujba și asta a fost o surpriză chiar și pentru mine. Adică, dintotdeauna mi-am apreciat slujba până la un punct, conform vechii definiții a aprecierii: „Da, sunt foarte bucuros să am slujba asta; e un salariu." Acum e diferit. Apreciez deliberat de 2 săptămâni și acum văd rezultatele.

Azi am avut o ședință de departament. Toată lumea era acolo, în jur de 60 de persoane. Vorbeau despre filozofia companiei. Eu încheiu contracte în regim de colaborare, deci nu sunt chiar un angajat al companiei. Dar îmi recunoșteau munca și mi-am dat seama cât de binevenit sunt în companie; nu simțisem asta înainte. Apoi am avut o întâlnire cu șeful meu și cu șeful șefului și mi-au dat de înțeles cât de mult apreciază munca mea. S-au străduit destul de mult să exprime asta și apoi m-au întrebat dacă n-aș putea schimba termenii contractului astfel încât să fiu mai implicat în activitățile companiei. Va urma o negociere, dar cel mai important mi s-a părut faptul că mi s-a recunoscut efortul. Foarte important. Am ajuns la alt nivel."

Cum puteți lucra cu aprecierea astfel încât să vă transforme experiența de lucru?

Apreciați-vă pentru munca dumneavoastră

Începeți prin a vă autoaprecia. Întrebați: Ce contribuție am prin munca mea? Ce abilități? Ce talente particulare? Ce parte din personalitatea mea – umorul, flexibilitatea, promptitudinea, meticulozitatea, perseverența – contribuie la slujba mea?

E posibil să credeți că toate calitățile dumneavoastră unice sunt de la sine înțelese. În schimb, valorizați-vă abilitățile, talentele și contribuțiile. Fiți recunoscător pentru abilitățile dumneavoastră. Veți vedea că încrederea în sine va crește imediat, odată cu mândria care acompaniază valorizarea calităților și abilităților dumneavoastră. Chiar ceva foarte simplu, cum ar fi capacitatea de a spune „nu", este de apreciat, așa cum observă Anthony, membru GA:

„Apreciez faptul că știu să trasez limite. Apreciez faptul că sunt dispus să mă apăr în așa fel încât să nu-i rănesc pe ceilalți și să spun: Scuză-mă, mie asta nu îmi convine."

Atunci când vă apreciați în munca dumneavoastră, încetați să mai fredonați refrenul martirului „Nimeni nu mă apreciază, nimănui nu-i pasă de mine, ceea ce fac nu contează pentru nimeni." Dumneavoastră vă pasă de dumneavoastră, dumneavoastră vă autoapreciați! Cu o asemenea atitudine, creați o frecvență de vibrație care atrage mai multe lucruri demne de a fi apreciate la persoana dumneavoastră. Inevitabil, și alți oameni de la locul de muncă vă vor arăta apreciere.

Aprecierea nu este sinonimă cu aroganța sau cu un eu supraîncărcat. Nu vă apreciați în sensul excluderii altora și nici să nu credeți că sunteți mai bun decât ei. Aprecierea este ferm ancorată în momentul și spațiul prezent. Vă valorizați abilitățile și cotribuțiile pentru ele însele, fără să faceți comparație cu alte persoane.

Apreciați ceea ce vă aduce munca

Deși salariul este primul dumneavoastră răspuns atunci când sunteți întrebat ce beneficii vă aduce munca, de fapt aceasta din urmă contribuie mult mai mult la viața dumneavoastră. Vă oferă terenul în care vă exprimați și vă exersați talentele, capacitățile și abilitățile. Atunci când apreciați felul în care munca vă permite să vă exprimați, ea devine mai mult decât o slujbă și capătă o valoare instrinsecă într-un mod intim și personal. Munca devine un mijloc de împlinire personală. Maria, avocat și membru GA, ne spune:

> „Înainte de a încerca să apreciez ceea ce-mi aducea munca, mă raportam la ea doar ca la o slujbă bine plătită dar plină de provocări și de stres. Acum apreciez faptul că este un loc foarte bun în care îmi pot folosi mintea. Am o minte bună. Provocările pe care mi le adresează avocații mă fac să-mi folosesc mintea.
>
> Așa că de câte ori trebuie să fac față multor cerințe și termene-limită, încerc să mă impulsionez. Mă gândesc: Chiar apreciez faptul că am ocazia să-mi folosesc mintea aici, așa că hai, minte, uite o oportunitate să arăți ce poți! Mă bucură faptul că am o slujbă care-mi cere asta. Nici nu mai simt presiunea ca pe o presiune, ci mai mult ca pe o ocazie să arăt ce pot."

Șoferul vesel de autobuz din New York știe că munca lui presupune mai mult decât să transporte pasagerii acolo unde trebuie să fie; el știe că munca lui îi oferă ocazia să împărtășească fericire și sentimente pozitive.

Apreciați scopul pe care munca vi-l dă în sens larg

Munca vă furnizează un scop, iar munca dumneavoastră afectează și alți oameni. Atunci când apreciați felul în care munca dumneavoastră vă permite să vă aduceți contribuția la lume, vedeți cu alți ochi munca.

Spre exemplu, nu sunteți doar un inginer care face design-ul aparatelor de aer condiționat și al sistemelor de încălzire. Aprecierea vă ajută să vedeți că aduceți confort și sănătate mediului în care lucrează diverși oameni. Munca dumneavoastră contribuie la bunăstarea generală a oamenilor, ajutându-i să fie mai eficienți și mai fericiți.

Dacă sunteți casnică, contribuiți la sănătatea și fericirea familiei, nu doar faceți curat în casă, gătiți și strângeți după copii. De asemenea, contribuiți la sănătatea și fericirea comunității și a națiunii în general, din moment ce indivizii sănătoși și fericiți alcătuiesc o societate viabilă. Munca dumneavoastră vă oferă această posibilitate. Atunci când vă apreciați munca, o plasați într-un context mai larg și mai plin de semnificație, care vă poate hrăni mândria și respectul de sine – așa ca în exemplele următoare.

Ocupație	Scop în sens larg
Om de serviciu	*Curățarea și îmbunătățirea mediului, astfel încât oamenii care lucrează în el să fie mai fericiți și mai sănătoși; așa contribuiți la succesul general al companiei sau organizației.*
Manager vânzări mașini	*Ajutați oamenii să ia decizia corectă luând în considerație stilurile lor de viață, familiile și bugetele; asigurați stabilitatea locurilor de muncă pentru alți angajați; vă încurajați, vă sprijiniți și vă ajutați personalul pentru ca să își îmbunătățească abilitățile și realizările.*
Contabil	*Ajutați indivizi și companii să-și păstreze afacerile financiare în ordine, astfel încât să-și poată face o estimare corectă a veniturilor și cheltuielilor, ceea ce contribuie la succesul lor și diminuează stresul.*

Orice muncă poate fi apreciată astfel: de la a fi casnic la a lucra cu mâinile, de la a strânge fonduri la ospătărie, de la înregistrarea unui cântec la introducerea de date în calculator. Indiferent de ce faceți, munca dumneavoastră servește unui scop mai larg în schema vieții.

Aprecierea colegilor de muncă, a șefilor și a angajaților vă îmbunătățește viața

Nimeni nu lucrează într-un vacuum. Majoritatea dintre noi lucrează direct cu angajați și colegi și majoritatea dintre noi avem un șef. De prea multe ori purtăm resentimente față de cei lângă care lucrăm și am fi fericiți dacă n-am avea un șef care să ne supravegheze permanent. Cu toate acestea, oamenii prosperă atunci când practică aprecierea. Gândiți-vă cât de bine vă simțiți atunci când cineva vă mulțumește și vă explică de ce vă apreciază.

Șoferii de camion care au cărat tonele de reziduuri din urma dezastrului din 11 septembrie 2001 de la World Trade Center au fost apreciați în mod spontan și deschis de către locuitorii New York-ului, care s-au aliniat pe traseu și au aplaudat, ținând în mâini pancarde pe care scria „Mulțumesc". Privirea acelor șoferi era ceva remarcabil: uimire, mândrie și încântarea de a fi apreciați.

Atunci când îi apreciați pe ceilalți, deveniți mai dispus să lucrați în colaborare cu ei și cooperarea lor devine mai ușoară.

Ei știu că dumneavoastră valorizați ceea ce ei vă oferă, așa cum valorizați ceea ce aveți dumneavoastră de oferit. Sunteți conștient și recunoscător pentru modul în care fiecare dintre voi contribuie la scopul comun. Este ușor să lucrați împreună și toată lumea implicată prosperă.

În cartea sa, *Fără competiție*, Alfie Kohn subliniază că, la locul de muncă, cooperarea este „o strategie vicleană și de succes, o alegere pragmatică care face lucrurile să funcționeze... mai eficient decât o face competiția". Studiile au sprijinit această perspectivă, fie că a fost vorba de indivizi care cooperează în scopul atingerii unui obiectiv comun, fie în scopul obiectivelor individuale. Cooperarea crește accesul la resurse și stimulează creativitatea, ducând la o mai mare eficiență și la succesul tuturor celor implicați, îmbunătățind sănătatea psihologică și bunăstarea fiecăruia. Kohn este de părere că într-o situație de cooperare nu există perdanți; toată lumea câștigă, ceea ce asigură un nivel ridicat al încrederii în sine și al respectului mutual.

Oamenii sunt obișnuiți să fie ignorați sau criticați, de aceea ar putea fi surprinși atunci când vă exprimați deschis aprecierea. Unii se pot întreba dacă nu aveți cumva vreo motivație ascunsă. Nu are importanță – pur și simplu continuați să apreciați oamenii în mod sincer și în curând majoritatea dintre ei vor ajunge să vă creadă și să se bucure de faptul că îi apreciați.

Uneori îi trecem cu vederea pe cei care sunt cel mai ușor de apreciat, cum ar fi colegul de servici care este întodeauna dispus să dea o mână de ajutor. Este important să nu credeți că eforturile sale sunt de la sine înțelese. Atât în inima dumneavoastră, cât și direct lui, exprimați-vă aprecierea. Poate fi o frază punctuală, cum ar fi „Mulțumesc că m-ai ajutat să termin la timp proiectul", sau poate fi ceva mai general, „Apreciez felul în care ești întodeauna pregătit să îmi sari în ajutor". Amintiți-vă doar să căutați lucruri pe care să le valorizați și să vă exprimați recunoștința.

Lista lucrurilor pe care le puteți aprecia este nesfârșită. Cu toate acestea, ați putea fi surprins cât de greu este la început să găsiți cuvintele potrivite! Majoritatea dintre noi nu avem obișnuința de a ne aprecia colegii de muncă, așa că e posibil să vă ia ceva timp până când expresiile de apreciere să capete fluență. Iată câteva exemple care vă pot da un început bun:

„Mulțumesc că mi-ai arătat cum să repar xeroxul".

„Mulțumesc că ești atât de prompt; îmi ești de un real ajutor."

„Îmi place cum ai aranjat camera de așteptare. Mulțumesc."

„Apreciez echipamentul pe care l-ai comandat; funcționează foarte bine."

„Mulțumesc că ai strâns ceștile de cafea."

„Mulțumesc că mi-ai amintit de întâlnirea aceea."

Fiți clar și purtați-vă cum se cuvine. Se cuvine să apreciați felul în care v-a ajutat cineva; dar nu prea se cuvine să apreciați felul în care se îmbracă:

„Îți apreciez profesionalismul, atât în munca ta, cât și în modul în care te prezinți." (se cuvine)

„Îmi plac mult fustele tale scurte." (nu se cuvine)

Situații problematice şi dificultăți în a vă aprecia colegii de muncă

Ce părere aveți însă despre colegul pe care îl antipatizați din toată inima? Cum ați putea aprecia un coleg care împrumută mereu capsatorul și uită să-l returneze sau pe un coleg care vă fură ideile ori care este promovat înaintea dumneavoastră pentru că a știut să-l lingușească pe șef?

Aprecierea este mai dificilă în aceste circumstanțe, dar merită să o încercați pentru că vă poate schimba experiența pe care o aveți cu respectivul coleg. Spre exemplu,

întrebați-vă ce puteți valoriza la colegul care vă împrumută capsatorul, încercați să găsiți motive ca să fiți recunoscător. În mod clar nu puteți valoriza faptul că uită să vă returneze capsatorul. Dar acest coleg face multe alte lucruri pe parcursul zilei și are multe alte atribute, în afară de faptul că vă ia capsatorul și nu vi-l mai înapoiază. Încercați să ignorați deocamdată povestea cu capsatorul și lucrați activ cu aprecierea și exprimarea aprecierii față de acest coleg, în termeni specifici și sinceri. Spre exemplu, dați-i de înțeles că umorul său vă binedispune sau că ideea lui v-a facilitat un proiect. Nu vă gândiți la capsator.

Pe măsură ce emiteți o vibrație de apreciere pornită din inimă, experiența pe care o aveți cu acest coleg se va schimba. Fie va înceta să împrumute capsatorul, fie va începe să îl returneze, fie ceva cu totul diferit se va întâmpla, cum ar fi transferul în alt departament. Indiferent de rezultat, un lucru e sigur: vibrația dumneavoastră de apreciere se va lega de un lucru pe care îl puteți aprecia la colegul dumneavoastră, chiar dacă situația se va rezolva prin transferul său.

Cum vă poate ajuta aprecierea să transformați o situație dureroasă la locul de muncă? Spre exemplu, cum puteți lucra cu aprecierea spre beneficiul dumneavoastră dacă aveți un șef care vă cere socoteală pentru ceva ce ați lucrat? Chris, reprezentant al unei firme de PR și membru GA, ne arată cum:

> „Compania pentru care lucrez este foarte ocupată, întotdeauna se întâmplă multe lucruri și eu sfârșesc prin a primi instrucțiuni de la 3 sau 4 oameni în cadrul aceluiași proiect. Pur și simplu trec razant pe la biroul meu și-mi lasă un bilet pe masă sau un mesaj în căsuța vocală; de cele mai multe ori trebuie să pun laolaltă toate informațiile ca să-mi pot da seama despre ce vorbesc. Ei bine, pregăteam o prezentare pentru un client, folosind contribuția tuturor, și m-am gândit că o persoană îmi spusese: «Trebuie să dai cifrele exacte în dolari clientului». Mi s-a părut un sfat neobișnuit, dar l-am urmat. M-am asigurat că cifrele exacte sunt incluse în prezentare. Ei bine, șeful meu principal a făcut o criză. S-a repezit asupra mea, spunându-mi că ar fi trebuit să știu mai bine cum se fac lucrurile și că din cauza mea clientul va respinge probabil propunerea și că ar trebui să rezolv cumva situația.
>
> Se pare că persoana care m-a sfătuit spusese «Nu trebuie să dai cifrele exacte în dolari clientului», dar eu nu am auzit bine. Eram distrus. Nu fusesem niciodată criticat atât de aspru și m-am gândit: «Cum aș putea să schimb situația? Trebuie să continui să lucrez cu șeful meu, nu pot pur și simplu să fug și să ma ascund. Ce mă fac?».
>
> Și m-am gândit: „Ei bine, am să încerc să folosesc aprecierea, ce am de pierdut?". Așa că m-am gândit : „Ok, pot să apreciez faptul că furia șefului meu denotă loialitatea sa pentru companie; vrea să ajute firma să prospere și pot aprecia asta."

În mod bizar, gândul acesta m-a calmat, m-a făcut să mă simt mai bine și mai puțin defensiv. Apoi m-am gândit „Pot să apreciez că sunt supărat pentru că îmi place să-mi fac treaba cum trebuie. Mă mândresc cu asta." Și asta m-a făcut iarăși să mă simt bine. Cumva, lucrul cu aprecierea a făcut ca totul să pară mai puțin personal, am reușit să mă adun și să merg în direcția bună.

Aprecierea vă poate ajuta și în cazurile în care aveți de-a face cu clienți nemulțumiți. În loc să vă concentrați asupra a cât de nefericit vă fac acești clienți, concentrați-vă asupra lucrurilor pe care le puteți aprecia la ei. Stacey, membră GA, este agentă-clienți pentru o companie care activează în domeniul calculatoarelor, așa că are multe povești despre clienți frustrați și nemulțumiți. Iată ce a descoperit atunci când a început să reacționeze cu apreciere:

„Toată ziua aud oameni plângându-se de un lucru sau altul care nu le merge la calculator. De cele mai multe ori, oamenii sunt amabili, dar câteodată dau peste un client care e de-a dreptul nerezonabil. Se înfurie pe faptul că tehnologia nu-l ascultă, așa că țipă la mine. Obișnuiam să mă supăr și să fiu rece cu ei. Este greu să rămâi amabilă și prietenoasă atunci când cineva e furios pe tine.

Într-una din zilele trecute m-a sunat o doamnă care intrase în criză pentru că imprimanta nu mai era recunoscută de calculator și nu mai putea imprima nimic. Ei bine, de data asta m-am gândit să încerc aprecierea, chiar dacă eram supărată și îmi doream să se oprească din țipat. Nu mă puteam gândi decât să îi spun doamnei în gând «Te apreciez, te apreciez», chiar în timp ce îi ceream detalii care să îmi permită să o ajut. Și dintr-odată mi-am dat seama care era motivul supărării ei – își iubește computerul și ceea ce acesta îi oferă.

M-am trezit apreciind faptul că își iubește computerul și acest lucru mi-a schimbat total perspectiva. I-am spus că îi înțeleg supărarea, precum și modul în care își valorizează computerul și ea s-a oprit în mijlocul lamentațiilor și a spus «Da, e adevărat», și apoi era cu mult mai calmă și am reușit să închei conversația cu un sentiment bun. Incredibil."

Vreți să vedeți cum vânzările dumneavoastră depășesc așteptările? Vreți să vă vedeți luând prime și fiind promovat? Vreți să vedeți cum înflorește afacerea dumneavoastră? Atunci apreciați ceea ce aveți de oferit, fie că e vorba de un produs sau de un serviciu și apreciați-i pe cei care îl cumpără și îl folosesc. Oamenii simt atunci când vă autoapreciați cu adevărat sau când vă apreciați produsul sau serviciul și sunt atrași de dumneavoastră datorită vibrației pe care o creați. Aprecierea dumneavoastră are un bonus: vă încurajează să fiți la maxim potențial și să vă îndepliniți munca la cel mai înalt nivel de competență. O astfel de atitudine contribuie inevitabil la succes.

Atunci vă apreciați clienții din toată inima, ei o știu. Un zâmbet fals nu este de ajuns; vibrația nu poate fi păcălită. Toată lumea știe că zâmbetul stereotipal și prietenia vânzătorului de mașini la mâna a doua nu sunt decât o prefăcătorie. Vibrația lui, de obicei una de dispreț pentru „țintele" sale, atrage o vibrație similară: la rândul lor, oamenii îl desconsideră.

Gândiți-vă la clienții dumneavoastră în cei mai buni termeni. Valorizați-i. Fiți recunoscători față de ei nu doar pentru faptul că vă cumpără produsele și serviciile, ci în primul rând pentru ceea ce sunt ei ca ființe umane. Bunăstarea lor trebuie să conteze pentru dumneavoastră. Fiți recunoscător pentru modul în care contribuiți la binele lor prin produsele sau serviciile dumneavoastră. Trimiteți o vibrație de apreciere puternică și veți atrage o apreciere similară pentru dumneavoastră și produsele sau serviciile dumneavoastră. Succesul dumneavoastră este consecința vibrațională naturală a aprecierii dumneavoastră.

Ponturi de apreciere pentru locul de muncă

1. Încălzirea

La începutul zilei, programați-vă vibrațional pentru o zi reușită făcând o „încălzire de apreciere" de 3 până la 5 minute. În funcție de natura slujbei dumneavoastră și a preferințelor, faceți încălzirea acasă; în mașină, autobuz sau tren; sau la locul de muncă, în timp ce vă organizați pentru ziua care urmează.

Încălzirea are trei etape: mai întâi, revizuiți pe scurt lucrurile pe care le apreciați la locul de muncă; apoi, decideți ce intenționați să apreciați mai precis la ziua care urmează; în final, descrieți ceea ce apreciați la dumneavoastră și la contribuția dumneavoastră din ziua respectivă.

Unii oameni fac asta pe tăcute, cu ochii închiși, în timp ce alții preferă să o spună cu voce tare sau să o noteze sub formă de jurnal.

Diane, membră GA, conduce un restaurant. Iată ce are ea de spus despre încălzirea de apreciere:

„De obicei încep prin a fi recunoscătoare că am această slujbă; că lucrez ceva ce îmi place. Mă gândesc un pic la cât de mult apreciez faptul că lucrez cu oameni și că îmi stă în putere să le fac pauza de masă cât mai plăcută. Mă gândesc la personal și la cât de mult le apreciez munca. Apoi mă concentrez asupra aprecierii oamenilor care vor veni să mănânce astăzi. Mă autoapreciez pentru faptul că sunt bună la ceea ce fac și sunt recunoscătoare că voi fi capabilă să fac față indiferent de ce se va întâmpla și câte ceva se întâmplă întotdeauna în meseria mea. Atunci când fac exercițiul de apreciere înainte de a-mi începe ziua, am un start foarte bun. Obișnuiam să-mi încep ziua de lucru stresată și îngrijorată, o stare care creștea zilnic în intensitate. Acum nu-mi mai fac atâtea griji și lucrurile par să meargă mai bine. E bine!"

2. Pauze de apreciere

Oricând luați o pauză de cafea, o pauză de odihnă sau una de prânz, sau orice alt fel de pauză, luați o pauză de apreciere în același timp. În timp ce vă sorbiți cafeaua sau vă spălați pe mâini, întrebați-vă : „Ce pot aprecia acum, aici?"

Câteodată este la fel de simplu ca „Sunt foarte recunoscătoare pentru această pauză!" Altădată este ceva de genul „Apreciez faptul că am o zi atât de bună" sau „Apreciez faptul că am rezolvat situația de dimineață cu supraveghetorul" sau „Apreciez că îmi vin idei bune azi".

Nu are importanță ce apreciați. Concentrați-vă pe ceea ce valorizați și pentru care sunteți recunoscător și veți descoperi că sentimentul de apreciere față de munca dumneavoastră se amplifică. Încrederea dumneavoastră și sentimentele de valoare la locul de muncă vor crește semnificativ. Vă veți simți conectat la scopul dumneavoastră și la semnificația muncii dumneavoastră. Vă veți simți mai eficient. Toate acestea se vor aduna și veți avea mai mult succes.

3. Exercițiul final de apreciere

Așa cum ați început ziua de muncă cu apreciere, acordați-vă de la 3 la 5 minute să o încheiați cu apreciere. Revizuiți-vă ziua și amintiți-vă care sunt lucrurile pe care le valorizați și pentru care sunteți recunoscător. Nu uitați să vă autovalorizați. După o săptămână de exercițiu, Steve, agent de asigurări și membru GA, a observat diferențele:

„La început m-am simțit ciudat. M-am gândit că e pierdere de vreme, dar OK, de ce nu? Așa că pe drumul spre casă mi-am revizuit ziua și am rămas surprins de câte lucruri aveam de apreciat. M-am binedispus brusc și până am ajuns acasă, deja eram mai relaxat decât de obicei. Soția mi-a spus că am fost mai puțin morocănos toată săptămâna. Bănuiesc că e o diferență clară. Am uitat însă să mă auto-apreciez. O voi face săptămâna asta."

Având în vedere că aprecierea vă ușurează inima haotică și ritmul cardiac, stabilind armonia, e firesc ca un exercițiu final de apreciere să vă ajute să vă terminați ziua într-o stare bună. De asemenea, aprecierea dumneavoastră generală față de muncă se amplifică, aducându-vă mai multă împlinire personală și satisfacție.

Cum să aplicăm cei cinci pași unui scenariu de muncă

Haideți să folosim cei cinci pași de utilizare a aprecierii pentru a atrage un rezultat dorit într-o situație cu care majoritatea celor dintre noi se vor confrunta într-un moment sau altul: ce se întâmplă atunci când vă doriți o promovare.

Vă simțiți exploatat, subvalorizat și prost plătit. Ați aplicat de câteva ori la promovare, dar sunteți ignorat. Vă plângeți oricui vă ascultă despre cât de nedreaptă este situația și cât de nefericit sunteți, dar fără niciun rezultat. Sunteți dispus să încercați aprecierea.

Pasul 1: Alegeți ceea ce vreți să transformați sau să atrageți

Alegerea dumneavoastră este gata făcută. Vreți să fiți promovat într-o poziție anume. Dați formă și realitate alegerii dumneavoastră familiarizându-vă cu responsabilitățile și sarcinile poziției respective. Aflați cu cine veți lucra, cum este supraveghetorul sau alți șefi, care sunt regulile nescrise. Cu cât știți mai multe despre poziția respectivă, cu atât mai clar o veți putea aprecia.

Pasul 2: Identificați sentimentele din spatele dorinței dumneavoastră

Ce semnificație are această promovare pentru dumneavoastră? Care este valoarea sa? Primul dumneavoastră răspuns ar fi „Un salariu mai mare", dar întrebați-vă ce anume la salariul acesta mai mare are însemnătate pentru dumneavoastră. Poate sentimentul de confort pe care îl aveți atunci când vă plătiți facturile fără stres? Siguranța de a fi capabil în sfârșit să economisiți ceva bani? Posibilitatea de a vă remodela bucătăria veche sau de a vă face abonament la gimnastică? Simțiți cât de recunoscător veți fi pentru beneficiile pe care le aduce un salariu mai mare în viața dumneavoastră. Cu cât veți articula asta mai clar, cu atât mai ușor va fi să lansați și să mențineți o vibrație de apreciere pentru acel salariu.

Gândiți-vă și la alte aspecte ale promovării: Ce înseamnă pentru dumneavoastră noile responsabilități și sarcini? Cum vă veți simți în legătură cu ele? Valorizați modul în care vă veți folosi mai mult abilitățile și talentele? Abia așteptați să învățați tehnici și abordări noi și să vă ocupați de proiecte noi și provocatoare? Sunteți nerăbdător să faceți parte dintr-o echipă nouă? Sunteți entuziast în legătură cu noii colegi și manageri? Permiteți-vă să simțiți recunoștință adâncă pentru tot ceea ce vă va aduce noua dumneavoastră poziție.

Pasul 3: Eliminați gândurile și credințele conflictuale

Scoateți din rădăcini gândurile și credințele care nu vă susțin dorința pentru o promovare. Atunci când vă gândiți la promovare, ce vă neliniștește? Spre exemplu:

Credința actuală	Credința schimbată
N-o să se întâmple niciodată; or să mă ignore din nou.	*Lucrurile se schimbă. Acum am o abordare diferită; voi avea și rezultate diferite.*
Tot ce contează este să cunoști oamenii potriviți; și eu nu-i cunosc.	*Contează și alte lucruri. De data asta abilitățile și calitățile mele vor marca o diferență.*
Oamenii sunt obișnuiți să mă vadă în poziția actuală; nu se gândesc la mine în alt fel.	*Slujba mea de acum nu este tot ce sunt eu. Pot să arăt mai multe din ce sunt capabil să fac, astfel încât oamenii să-și schimbe percepția despre mine.*

Odată ce ați redus la zero toate gândurile și credințele care ar putea sta în calea lansării unei vibrații direcționate, creați afirmații care să vă ajute să vă păstrați concentrarea și claritatea, cum ar fi:

- sunt întotdeauna persoana potrivită la locul și la timpul potrivit
- am ceea ce îmi trebuie ca să obțin ce-mi doresc
- succesul vine la mine cu ușurință și bucurie.

Repetați aceste afirmații deseori, cu pasiune și zel!

Pasul 4: Lansați-vă vibrația de apreciere

Aprecierea a ceea ce aveți este modalitatea prin care ar trebui să începeți să vă construiți vibrația de apreciere pentru o nouă dorință. Chiar dacă detestați poziția dumneavoastră actuală, priviți-o cu alți ochi. Ce ați putea aprecia la ea? Ce valoare vă aduce această poziție? Luați în considerare ce v-a adus poziția dumneavoastră în trecut. Fiți recunoscător pentru abilitățile pe care le-ați învățat, pentru oamenii pe care i-ați întâlnit, pentru experiențele pe care le-ați avut. Într-un fel sau altul, toate au contribuit la binele dumneavoastră.

Nu vă gândiți la dezavantajele poziției actuale. De câte ori vă vine în minte „Nu îl suport pe colegul cutare" sau „Hârțogăria mă înnebunește", lăsați gândul să treacă și calmați-vă cu aprecierea pentru o porțiune din munca dumneavoastră, indiferent cât de mică este aceasta. Păstrați-vă concentrarea amintindu-vă de ce practicați genul acesta de abținere: pentru a păstra vibrația de apreciere față de noua poziție cât mai puternică posibil.

Pregătiți-vă să vă lansați vibrația de apreciere pentru noua poziție. Găsiți acel loc liniștit și relaxant din mediu și din minte și relaxați-vă. Adunați-vă gândurile și sentimentele de apreciere pentru noua poziție. Gândiți-vă la toate bucuriile pe care vi le

va aduce promovarea: bucuriile financiare, bucuriile de la locul de muncă, bucuriile personale. Lăsați-vă inundată ființa de sentimentele de fericire și recunoștință pentru aceste bucurii, pe măsură ce vă crește vibrația de apreciere. Odată ce vibrația devine puternică și direcționată, simțiți-o cât de intens posibil timp de 3 până la 5 minute, savurând sentimentele pozitive care vă pătrund. Apoi relaxați-vă și continuați-vă ziua, bucurându-vă de apreciere.

Atunci când mergeți din nou la lucru a doua zi, ca și în zilele ce urmează, rezistați tentației de a vă demoraliza sau de a vă amărî. Amintiți-vă că e nevoie de timp pentru ca vibrația dumneavoastră să aleagă alte vibrații și să se alinieze cum trebuie pentru reușita dumneavoastră. Aveți încredere în proces și fiți fidel valorizării și recunoștinței, păstrându-vă vibrația de apreciere puternică.

Pasul 5: Lucrați cu aprecierea

Începeți să așteptați promovarea. Ea poate să apară sub forma unui seminar de instruire care vă intrigă, chiar dacă se adresează managerilor și nu dumneavoastră. Acționați întrebând dacă nu puteți audia seminarul, iar interesul dumneavoastră pentru îmbunătățirea propriilor performanțe atrage atenția șefilor. Sau poate apărea sub forma nevoii de ajutor a unui coleg; disponibilitatea dumneavoastră de a-i acorda acest ajutor vă conferă un atu în cursa pentru promovare.

Poate vă gândiți la o modalitate de a rezolva o sarcină și preluați inițiativa scriind un raport despre asta. Poate vă simțiți inspirat să vă afiliați la o organizație care lucrează în folosul comunității și vă împrieteniți cu oameni care au influență. Poate începeți să veniți la lucru cu o atitudine încrezătoare, încetați să vă mai plângeți și vă impresionați șefii cu tonusul dumneavoastră energic. Oricare ar fi căile prin care vi se îndeplinește dorința, fiți gata să profitați de ocazie și urmați-vă

instinctele. Inspirația este ceea ce vă motivează, dar acțiunea este cheia.

Munca și toate lucrurile asociate cu ea – colegii, clienții, șefii, salariul, promovările, șamd – vă oferă o oportunitate minunată de a aplica abilitățile dumneavoastră apreciative. Nu veți mai privi lucrul ca pe o corvoadă. În schimb, aprecierea vă oferă instrumentele, încrederea și motivația ca să transformați munca în ceea ce trebuie să fie: o sursă de fericire, succes și împlinire.

8

Copiii dumneavoastră și aprecierea

Un copil mic de șapte ani fuge țipând de colegii de clasă care îi strigă tot felul de nume jignitoare.

Un copil de zece ani este din nou în biroul directorului pentru a suta oară, după ce a lovit un alt copil și i-a furat banii de prânz.

Un copil de treisprezece ani care se holbează la o tablă plină de numere incomprehensibile se gândește că e destul de mișto să fugi cu gașca.

Un copil de paisprezece ani se simte respins și se deprimă în fața fotografiei prietenului trădător și se gândește cum ar fi să se automutileze sau și mai grav, să-și taie venele.

Un puști furios de șaisprezece ani, disprețuit și respins de colegii săi de școală pentru modul neconvențional în care arată și se îmbracă deschide focul în cantină.

Aceste situații par să fie complet diferite, trecând de la mundan la extrem, dar toți acești copii au un lucru în comun: ei suferă din cauza lipsei de apreciere. Nu reușesc să se

auto-valorizeze, nu reușesc să-i valorizeze pe ceilalți sau viața în sine. În absența valorizării ei nu au cum să fie recunoscători pentru nimic, de aceea nu sunt capabili să aprecieze.

În schimb, atunci când un copil este apreciat și este învățat să aprecieze, se-ntâmplă lucruri minunate. Spre exemplu, iată povestea unui grup de copii dintr-o zonă urbană profund dezavantajată din Worcester, Massachuttes (oraș al Universității Clark), așa cum a fost relatată într-un articol din *Los Angeles Times*, din 2003:

Din toate timpurile, rezidenții locali și populația universitară se tratează cu o animozitate mutuală, atât de adâncă încât autoritățile au luat în considerație posibilitatea mutării universității în afara orașului. După un număr de încercări tradiționale și lipsite de succes de a îmbunătăți relațiile, autoritățile din cadrul universității și-au dat seama că trebuiau să facă altceva, ceva care să se adreseze direct motivelor pentru care vecinătatea lor este sărăcită și împărtășește condiții proaste de trai. Soluția lor a fost să creeze un nou liceu public gratuit vizavi de universitate și să angajeze un pedagog dedicat din același cartier, Donna Rodriguez, care să conducă școala. Autoritățile au afirmat că au „încredere în copii și în cartier", o afirmație care exprimă apreciere față de copii și cartier.

Aprecierea a fost o temă recurentă în toate etapele acestui proiect. Copiii care au început să meargă la noua școală au fost învățați rapid să-și aprecieze școala și să se aprecieze între ei: intimidările sau chiulul au fost interzise. Personalul și-a arătat aprecierea față de elevi formulând așteptări ridicate pentru aceștia și oferind ajutor și îndrumare pentru împlinirea acestor așteptări. Clasele erau mici, profesorii au muncit suplimentar și un număr constant de profesori universitari au fost mereu prezenți pentru a-i ajuta pe elevi. Rezultatele sunt indiscutabile – șase ani de la demararea proiectului în 1997, toți membrii primei promoții, dintre care mai toți proveneau din familii foarte sărace unde nu se vorbea aproape deloc engleza, au

trecut cu succes dificilele teste naționale și cu toții plănuiesc să urmeze colegiul, lucru altădată imposibil. În plus, criminalitatea și celelalte probleme urbane au scăzut în zonă.

Aceasta este puterea aprecierii.

Don și Jeanne Elium, în cartea lor *Cum să crești un fiu*, vorbesc despre puterea aprecierii pe care au hrănit-o numind calitățile pe care le admirau la un copil:

„Pentru popoarele tribale din toată lumea, originea unică a sufletului unui copil trebuie să fie identificată cu grijă de către anumiți adulți. Această dimensiune sufletească a copilului era lăudată, onorată (apreciată) și se dezvolta în timp.

Dacă băiatul era timid și fascinat de lumea interioară a gândurilor, sentimentelor și viselor sale ar fi putut fi cunoscut drept *cel care se uită înăuntru*. Poate că acest băiat nu era cel mai înfricoșător războinic, dar atunci când un războinic era deprimat sau confuz emoțional se ducea la *Cel-care-se-uită-înăuntru*, căutând ajutor pentru probleme sale. Acest al doilea nume sublinia calitățile dominante ale băiatului, aducându-le într-o lumină pozitivă și semnificativă...

Atunci când l-am cunoscut prima dată pe John avea treisprezece ani. M-am temut că al doilea său nume era *Băiatul-care-distruge-sănătatea-mentală-a-adulților*. În spatele lui părea să se afle un lanț lung de ofițeri de cauțiune, consilieri, profesori și asistenți sociali.

După o perioadă lungă de construire a încrederii dintre noi, am reușit să i-o spun foarte clar în față. I-am spus că e puternic. Apoi i-am spus – poți să muți munții atunci când vrei; singura ta problemă este că-i muți în calea ta în loc să-i muți *din calea ta*... Aceasta a devenit gluma noastră curentă: ce munți ai mutat în calea ta săptămâna asta și ce munți ai mutat *din* calea ta? Cu timpul, John a învățat cum să se ferească de necazurile inutile și să creeze o viață conform alegerilor sale... *Cel-care-mută-munții* aplică acum la Facultatea de Drept."

Așa cum arată acest exemplu, aprecierea conferă putere copiilor care nu se mai simt victimizați și neajutorați, ci puternici și încrezători. Numindu-le și apreciindu-le punctele tari sprijinim deplina împlinire a darurilor și talentelor lor.

Aprecierea nu poate să rezolve toate problemele și dilemele copiilor noștri deoarece viața este mult prea complexă. Cu toate acestea, aprecierea poate oferi o temelie importantă care le dă copiilor potențialul pentru bucurie și instrumentele prin care să facă față cu succes provocărilor vieții. Această temelie se sprijină la rândul ei pe trei lucruri: autoaprecierea, aprecierea față de ceilalți și aprecierea față de viață. Tabelul de pe pagina următoare arată importanța acestor trei lucruri pentru dezvoltarea unui copil.

Aprecierea față de copilul dumneavoastră: primii ani

Abilitatea copiilor dumneavoastră de a se autoaprecia, de a-i aprecia pe ceilalți și de a aprecia lumea începe cu dumneavoastră, părinții lui. Fie că sunteți mamă sau tată, părinte adoptiv sau un părinte singur, dacă aveți grijă de un copil în primii ani de viață sunteți cea mai mare influență din viața acelui copil.

Copiii dumneavoastră învață să se aprecieze pe sine, pe ceilalți și lumea urmându-vă exemplul. La nivel primar, atunci când vă apreciați copiii îi faceți să știe că simpla lor existență are valoare, că ei contează și că dumneavoastră sunteți recunoscători pentru existența lor.

Dr. Edward Shafranske, profesor de psihologie clinică la Universitatea Pepperdine, s-a exprimat foarte simplu într-un interviu din 1988: „Atunci când suntem sugari nu avem nevoie

decât ca mama sau tata să se uite la noi dimineața la trezire și să spună: «O, te-ai trezit! Ce minunat!» pe un ton drăgăstos. Asta e tot. Să ne simțim apreciați, prețuiți de îndată ce ne-am născut și ca mama și tata să fie fericiți doar pentru că ne-am trezit."

Apreciere	Calitate dezvoltată	Rezultate
Aprecierea sinelui	*Să te simți valorizat pentru simpla existență.*	*Putere, încredere în sine; o credință de fond în abilitățile personale; siguranță lăuntrică; împuținarea credințelor și acțiunilor bazate pe frică.*
Aprecierea față de ceilalți	*Empatia; respectul pentru existența altora, indiferent de ceea ce fac și de ceea ce posedă.*	*Abilitatea de a coopera, negocia, căuta soluții constructive chiar în fața conflictului sau a dezacordului; scad bigotismul, prejudecățile, ura și violența.*
Aprecierea față de viață	*Un simț profund al conexiunii cu natura, cu alți oameni, cu întreaga creație; abilitatea de a percepe schema mai largă a lucrurilor.*	*Flexibilitate, o abilitate de a face față momentelor bune și momentelor proaste ale vieții, de a accepta schimbarea; disponibilitatea de a colabora pentru binele comun.*

Un copil are o conștiință de sine redusă; el învață cine e și află dacă are valoare urmărindu-vă ochii, reacțiile și răspunsurile. Spre exemplu, atunci când copilul dumneavoastră, gângurind de plăcere, indică telefonul mobil și dumneavoastră vă alăturați

pe un ton vesel și copilăros îi validați experiența bucuriei prin răspunsul dumneavoastră vesel. Atunci când faceți asta îi dați de știre că experiența lui și, prin urmare, și existența lui sunt valoroase.

Atunci când vă gâdilați copilul în timpul jocului amplificându-i plăcerea nu faceți doar să-i oglindiți și să-i validați experiența, ci vă conectați la emoțiile copilului dumneavostră pe care le reflectați apoi într-un mod pozitiv.

Dr. Allan Schore, psiholog și neurobiolog, descrie în *Reglarea afectului* și originea sinelui modul în care acest proces de oglindire, validare și conectare are un impact direct asupra dezvoltării creierului unui copil, promovând un circuit sănătos în cortexul orbito-frontal drept – o zonă care joacă un rol în multe funcții înalte ale creierului, cum ar fi abilitatea de autoreflecție, de empatie și de dezvoltare a comportamentelor morale.

Atunci când există deficiențe structurale sau răni pe cortexul orbito-frontal, oamenii au tendința să dezvolte o inabilitate de a fi empatici. Empatia, abilitatea de a te pune în locul unei alte persoane este o trăsătură absentă la indivizii sociopați, care se pot depersonaliza și pot răni alți oameni fără să ia în considerație durerea pe care o cauzează. Fără empatie este ușor să simți dispreț și prin urmare să-i rănești pe alții.

În mod clar, dezvoltarea unui creier sănătos implică mai mult decât genetică. Cercetările doctorului Schore arată că organicitatea și aspectele funcționale ale circuitului cerebral (infrastructura creierului) depind în special în primii doi ani de viață de abilitatea unui părinte de a înțelege și a regla sentimentele și nevoile unui copil. Dr. Schore subliniază că nivelurile înalte de emoții pozitive împărtășite între copil și părinți în primele zece până la treisprezece luni din viață sunt critice pentru crearea căilor permanente de bucurie în circuitul cerebral al copilului. Majoritatea părinților știu instinctiv cum să împărtășească emoții pozitive cu sugarii lor prin metode foarte simple:

- Copilul dumneavoastră vă zâmbește. Zâmbiți și dumneavoastră și spuneți – *ce copil fericit!*
- Vă hrăniți sugarul, îi prindeți privirea și-i răspundeți cu o privire iubitoare.
- Copilul dumneavoastră are febră și e iritat. Îl liniștiți legănându-l și repetând în mod ritmic *știu, știu...*
- Copilul dumneavoastră face primii pași spre dumneavoastră. Vă întindeți brațele și îl prindeți, felicitându-l în același timp: *uită-te la tine! Ai reușit! Ai venit singur până la mama!*

Pentru copii, aprecierea nu este un lux, ea este fundamentală pentru dezvoltarea sănătoasă a creierului, pentru prosperitatea lor mentală și emoțională și pentru fericirea și succesul lor în viitor.

Aprecierea față de copilul dumneavoastră: anii de dezvoltare

Pentru majoritatea dintre noi, să ne apreciem copiii este ceva natural. Acest lucru este cu atât mai ușor atunci când copilul dumneavoastră este adorabil. Cu toate acestea, așa cum o poate confirma orice părinte, drumul de la naștere la maturitate conține lucruri adorabile, dar ele sunt înlocuite uneori de o personalitate morocănoasă, dificilă, iritantă, insuportabilă sau pur și simplu imposibilă. În aceste momente aprecierea se duce pe apa sâmbetei.

Mesajul nefericit către copiii noștri este „ești valoros doar atunci când ești adorabil. Nu sunt recunoscător pentru existența ta atunci când ești altcineva decât cine vreau eu să fii". Aprecierea devine atunci condiționată de aprobare. Ceea ce

reprezintă un mesaj periculos deoarece transmite copilului că nu are o valoare intrinsecă și că valoarea sa depinde de comportamente, sentimente și dorințe care trebuie să coincidă cu ceea ce socotiți dumneavoastră că este acceptabil.

Provocarea – și este într-adevăr o provocare! – este să conferiți putere sinelui unic al copilului, în același timp ajutându-l să fie responsabil, sincer și să funcționeze cum trebuie.

Spre exemplu, copilul dumneavoastră de doi ani ia în mod sistematic toate tigăile și cratițele din dulap și le lovește cu mare bucurie și fascinație. Nu-l puteți opri deoarece vorbiți la telefon încercând să rezolvați o situație delicată legată de afaceri.

Nu vă simțiți în stare să apreciați. De fapt, iritarea și frustrarea dumneavoastră cresc vertiginos, așa că în momentul în care terminați conversația telefonică, tot ce puteți face este să țipați „Nu, obraznicule!" în timp ce vă luați copilul pe sus și îl lăsați în colțul lui, ca să stea singur. Acum copilul dumneavoastră se simte lipsit de valoare. Exercițiul de explorare a sunetelor pe care l-a făcut nu are nicio valoare pentru dumneavoastră, așadar nici el nu simte că ar avea vreo valoare.

Scenariul ar arăta diferit dacă includem aprecierea. Ați simți aceeași frustrare (doar sunteți om), dar înainte de a interacționa cu copilul dumneavoastră, ați respira adânc ca să vă calmați. Apoi, în timp ce v-ați îndepărta copilul de tigăi, ați spune ceva de genul „Ești un tobosar minunat; ce muzică răsunătoare știi să faci!". Găsind ceva de apreciat – faptul că odrasla și-a creat propriul joc – îi transmiteți că este valorizat. Generați pe cât posibil un sentiment real de apreciere pentru jocul energetic al copilului, dublând ceea ce spuneți cu îmbrățișări și pupături, precum și alte expresii de încântare. În felul acesta, chiar dacă îl îndepărtați de tigăi și cratițe, nu va suferi din lipsă de valorizare.

În timpul adolescenței, copiii ne frustrează mai mult decât în oricare alt stadiu de dezvoltare. Ei fac tot posibilul să se diferențieze de noi; deseori par să aleagă comportamentul opus

față de ceea ce ni se pare nouă acceptabil. Ca la copiii mai mici, gândirea rațională pare să lipsească, dar diferența constă în faptul că acum scandalurile sunt mai mari.

Spre exemplu, adolescentul dumneavoastră vrea cu disperare să meargă la o petrecere. Îl refuzați pentru că aveți planuri cu familia.

Adolescentul urlă: „Te urăsc! Nu mă lași niciodată să fac ce vreau!"

Ați putea răspune: „Despre ce vorbești? Te las să faci tot felul de lucruri – n-ai fost și la o petrecere în pijamale weekendul trecut?"

Cu această replică, dumneavoastră sunteți logic, dar adolescentul nu vede lucrurile așa. Nu vede decât obstrucția și lipsa de înțelegere.

„Ești oribil! Te urăsc!", țipă din nou, îmbufnat, simțindu-se neiubit, nevalorizat și neapreciat.

Dacă, în schimb, acceptați faptul că această petrecere are valoare pentru copilul dumneavoastră, discuția are loc altfel. Căutați ceva ce puteți aprecia la ceea ce își dorește copilul și vă veți trezi spunând „Tu chiar vrei să mergi la petrecerea asta".

La care adolescentul vă răspunde: „Normal!"

Apelând în continuare la tiparul mental de apreciere, ați putea spune „Spune-mi de ce este importantă petrecerea asta pentru tine".

Adolescentul ar ofta cu siguranță și ar spune „Toată lumea o să fie acolo, nu vreau să fiu exclus". Copilul dumneavoastră vă explică de ce contează atât de mult petrecerea pentru el.

Puteți apoi valida interesul său spunând „Este important pentru tine să aparții unui grup". În loc să vă apărați propria poziție, apreciați ceea ce este valoros în dorința adolescentului dumneavoastră. Respectând ceea ce este valoros pentru el, transmiteți subconștientului mesajul că el, ca persoană, este valoros. De aici încolo, rezolvarea problemei devine altceva, deoarece ați lansat o vibrație de apreciere care se poate alinia

cu vibrația de apreciere a copilului dumneavoastră. Cooperarea este posibilă acum.

„Hai să vedem dacă nu putem găsi o soluție ca să nu fii exclus" ar fi începutul efortului de a găsi o soluție împreună care să respecte atât valorile sale cât și valorile dumneavoastră și pentru care amândoi vă veți simți recunoscători.

Aprecierea față de copilul dumneavoastră îl învață pe acesta să se autoaprecieze, deschizând ușile înspre fericirea și succesul lui pe viitor. Autoaprecierea este intim conectată cu autovalorizarea, care este baza încrederii în sine și dezvoltă credința de fond în abilitatea de a fi și de a face în lume, conferindu-i copilului dumneavoastră putere.

Un copil care nu învață să se autoaprecieze nu se va autovaloriza. Un copil care nu crede că valorează cine știe ce se va baza excesiv pe aprobarea celorlalți și se poate simți rănit, chiar devastat, de dezaprobarea lor. Acest copil dezvoltă o atitudine perdantă deoarece nu-și cunoaște sinele pentru care merită să lupte.

Un copil care nu se autovalorizează nu recunoaște că are puteri care compensează pentru slăbiciunile sale. Pornind de la un eșec, și anume faptul că nu este bun la matematică, generalizează și crede că el însuși este un ratat. Generalizează de la un refuz, cum ar fi antipatia unui coleg de clasă care-l jignește, la o respingere totală a sinelui: „Nu valorez nimic".

Rezultatul este un copil care funcționează mult sub potențialul său. Își manifestă nefericirea prin comportamente asociate, cum ar fi chiulul de la școală, lamentări continue, schimbări frecvente de dispoziție sau izolare. Nu sunt excluse izbucnirile temperamentale sau replicile ironice. Acest copil este departe de a dobândi fericirea și succesul în viață care sunt posibile pentru el.

Un simț al valorii este atât de important pentru existența noastră psihologică, încât copiii îl vor căuta inconștient și vor vrea să-l obțină oricum ar putea, fie că e vorba despre o gașcă, o sectă, un iubit, droguri sau un alter ego, cum ar fi „Dl Mișto", „Donșoara sexy" etc. Chiar și un simț negativ al valorizării este mai bun decât absența oricărui simț al valorii.

Ajutați-vă copilul să învețe autoaprecierea

Cum vă puteți ajuta copilul să dobândească un simț de autovalorizare? Învățându-l cum să se autoaprecieze. Procedați astfel:

1. *În primul rând, indiferent cum se comportă copilul dumneavoastră, găsiți ceva ce puteți valoriza la el și pentru care puteți fi recunoscător.*
2. *Apoi, arătați-i copilului calitatea sau acțiunea pe care o apreciați la el.*

Acest lucru este cu atât mai important cu cât știm că uneori copiii au perioade dificile în care e normal să se subaprecieze. Spre exemplu, atunci când muncește asupra tablei înmulțirii. Cu limba înțepenită în colțul gurii, pare să se dedice trup și suflet activității. După 10 minute, renunță, plecându-și capul pe masa din bucătărie, uitându-se în gol în timp ce trage de fața de masă.

Rezistați impulsului de a-i spune: „Încetează! Stai drept și fă-ți tema!"! În schimb, așezați-vă lângă el și întrebați-l: „Ce e în neregulă?".

Copilul mormăie: „Nu știu, nu pot să fac asta. E prea greu."

Dumneavoastră dați din cap, încercând să câștigați timp.

Ce puteți aprecia la această situație? Vă amintiți de momentele din trecut în care copilul dumneavoastră a întâlnit dificultăți, dar a perseverat. Îi spuneți : „Ții minte proiectul acela cu viermi de anul trecut?"

„Mda..." mormăie copilul.

„Amintește-ți cât de greu ți-a fost și cum ai perseverat? Și în cele din urmă te-ai descurcat și ai primit și un premiu pentru proiect?"

„Mda", răspunde copilul, un pic mai învigorat.

„Ești foarte bun la asta", îi spuneți.

„La ce?", întreabă el.

„O scoți la capăt", replicați.

„Da?" întreabă copilul, plăcut surprins.

„Da", îi răspundeți, „știi s-o scoți la capăt întotdeauna. Perseverezi și până la urmă te descurci. E o calitate foarte mare, să știi."

„Îh?" vă răspunde fiul, ridicându-și capul și luând creionul în mână.

„Așa că hai să lucrăm amândoi la tabla asta a înmulțirii", îi spuneți. „Și nu trebuie decât s-o scoți la capăt, ca de obicei, și poate ai să primești și de data asta un premiu".

„Mda", zice, „OK". Și sunteți gata de treabă.

Continuați să-i amintiți copilului cât de descurcăreț e de câte ori întâmpină dificultăți și datorită puterii aprecierii, va descoperi ceva de apreciat la el însuși. În timp, va internaliza calitățile și atributele asupra cărora îi atrageți atenția, apreciindu-le în întregime și singur, prin urmare fiind capabil să facă față provocărilor vieții cu succes și bucurie.

De ce este important să îi apreciezi pe alții încă din copilărie

Dacă are un simț al propriei valori și al faptului că este apreciat, unui copil îi este ușor să aprecieze valoarea altora. Aprecierea față de alți oameni – valorizarea vieții umane în sine – îl împiedică pe copil să le facă rău altora.

Este ușor să-i arătați copilului dumneavoastră cum să valorizeze și să fie recunoscător pentru alți oameni. Cel mai bun punct de pornire este acasă, cu familia. Fiecare zi aduce noi oportunități.

Spre exemplu, copilul vine la dumneavoastră alergând, plângând din cauza faptului că fratele lui i-a luat jucăria. Reacția dumneavoastră instinctivă ar putea fi: „Îmi pare rău, scumpete, dar nu-i mare lucru. Du-te și joacă-te cu altceva." Sau ați putea să-i dați o lecție celuilalt fiu și să-i luați jucăria.

Dacă lucrați cu aprecierea, răspunsul dumneavoastră ar putea fi unul diferit. Copilului care vine plângând îi puteți spune: „Îmi pare rău, scumpete, fratele tău e dificil uneori, dar știu că vă place să vă jucați împreună. Am văzut că ați mai trecut de certuri. Ce-ar fi să încerci să faci și acum la fel?". Fiului care a luat jucăria îi puteți spune: „Știu că-ți place să te joci cu fratele tău, chiar dacă acum nu pare să fie așa. Nu poți găsi o modalitate de a împărți joaca cu el?"

Ajutați-vă copiii să deprindă obiceiul de a-i aprecia pe ceilalți făcând din apreciere un episod obișnuit din rutina zilnică. Spre exemplu, puneți o foaie de hârtie pe frigider și scrieți pe ea: „Lucruri de apreciat la noi!". Împărțiți foaia în două și scrieți numele membrilor familiei în partea de sus. Fiecare va nota acolo ceva ce apreciază la altă persoană și se semnează cu inițiale. Obiectivul nu este să fii cât mai apreciat, ci să apreciezi cât mai mult. La sfârșitul săptămânii, persoana care a scris comentariile cele mai apreciative primește o recompensă.

Atunci când vă notați ceva de apreciat, legați acest lucru de o trăsătură de personalitate, ceea ce îi prilejuiește persoanei apreciate ocazia de a vedea cum ceilalți se bucură de calitățile și talentele sale. Iată un exemplu:

La copilul meu apreciez

- spiritul cooperant (a împărțit jocul de Nintendo)
- binevoitor (a sărit în ajutor când a fost chemat)

- simțul umorului (m-a făcut să râd și mi-a ridicat tonusul)
- onestitatea (mi-a înapoiat banii pe care i-am scăpat pe jos)
- autodisciplină (și-a făcut tema la timp).

Învățați-vă copilul fiind un exemplu viu de apreciere. Copiii sunt imitatori; ei își modelează comportamentul în funcție de adulții din jur. Ei vor imita orice, inclusiv aprecierea pe care o arătați celorlalți – sau absența ei.

Faceți un obicei din a aprecia vânzătorii, șoferii, poștașul, profesorul, precum și pe alți oameni cu care vă vede copilul că interacționați. Fiți clar atunci când vă exprimați recunoștința pentru sugestiile vânzătorului sau pentru punctualitatea poștașului sau pentru activitățile profesorului. Copiii vor învăța să facă la fel. Dacă privesc aprecierea în acțiune, ei vor învăța cu siguranță cum să facă același lucru.

Copiii dumneavoastră vor învăța că aprecierea față de ceilalți este deseori un mod mai eficient de a-și atinge scopurile decât să manipuleze, să se lamenteze sau să se certe. Din moment ce aprecierea are o vibrație, vibrația de apreciere a copilului dumneavoastră va antrena în mod automat disponibilitatea altor persoane de a colabora cu el. Subliniați eficiența aprecierii și copiii se vor simți încurajați să o folosească mai mult pe propria piele.

Învățând să aprecieze viața

Puține experiențe aduc la fel de multe satisfacții ca cea în care învățați un copil să aprecieze viața. Copiii sunt apreciatori naturali, nerăbdători să se lase uimiți. Dacă au îndrumarea și sprijinul nostru, copiii văd cu ușurință valoarea vieții și a tuturor lucrurilor în viață.

Jucați Jocul Aprecierii cu copiii dumneavoastră. Spre exemplu, urmăriți un apus de soare cu ei. Întrebați: „Ce e așa de valoros la faptul că apune soarele?". Urmăriți lucrurile variate la care se gândesc în acele momente. Sau, pe drum spre școală, întrebați: „Ce e grozav la plimbarea asta?" Spuneți-i care sunt lucrurile pe care le apreciați la plimbarea respectivă și pentru care sunteți recunoscător. Atunci când o faceți, lărgiți ideile copiilor despre ce înseamnă valoare. Atunci când vă exprimați recunoștința, îi arătați cât de ușor este să fii recunoscător pentru multe lucruri.

Oricând este un moment bun pentru a-i ajuta pe copii să vadă ce anume pot aprecia la lumea din jurul lor. Atunci când vă învățați copiii să lucreze cu aprecierea, le oferiți un dar de adevărată libertate: libertatea de a alege și a crea pentru ei înșiși o viață plină de bucurie, iubire, succes și prosperitate.

9

Apreciați pe drumul înspre sănătate și însănătoșire

Una dintre cele mai mari revelații ale medicinei moderne a fost descoperirea conexiunii dintre minte și corp. Modul în care percepeți și interpretați oameni și situații din viața dumneavoastră, inclusiv modul în care vă percepeți pe dumneavoastră, are impact asupra corpului dumneavoastră fizic: bucuria îl stimulează într-un fel, furia într-alt fel. Așa cum scrie Deepak Chopra în *Corp fără vârstă, minte înafara timpului*, „Pe scurt, corpurile noastre sunt rezultatele fizice ale tuturor interpretărilor pe care am fost învățați să le facem de la naștere."

Aprecierea este biochimică. Gândurile și sentimentele dumneavoastră sunt traduse în eliberarea anumitor substanțe chimice în corpul dumneavoastră, ceea ce Dr. Candace Pert, un profesor cercetător de fiziologie și biofizică la Universitatea Georgetown, numește „moleculele emoției". Spre exemplu, v-ați simțit vreodată pasiv și imobilizat din punct de vedere fizic după o interacțiune negativă sau o emoție? Așa cum explică Dr. Allan Schore într-un articol din 2001, creierul produce un neuro-hormon numit cortizol, care comandă organismului să se

retragă și să se închidă. Comparați această experiență cu aceea de a vedea o figură caldă, apreciativă, sau de a auzi vocea familiară a persoanei iubite. Atunci când experimentați interacțiuni și emoții pozitive, neuro-transmițătorul dopamină și hormonul oxitocină sunt eliberate în creierul dumneavoastră. Aceste substanțe chimice, discutate de Dr. Uvnas-Moberg într-un studiu din 1997, vă relaxează și vă dau o stare de siguranță, ajutându-vă să fiți activ, motivat și vesel.

Așa cum observă Dr. Pert:

> „Creierul dumneavoastră este extrem de bine integrat cu restul corpului la nivel molecular, atât de mult încât termenul „creier mobil" este o descriere corectă a rețelei psihosomatice prin care informația inteligentă călătorește de la un sistem la altul. Fiecare zonă sau sistem din rețea – neuronală, hormonală, gastrointestinală, imunitară – este programată să comunice una cu cealaltă, prin peptide și receptori de peptide specifice. În fiecare secundă, în corpul dumneavoastră are loc un schimb masiv de informații... Neuro-peptidele și receptorii, biochimia emoțiilor sunt mesageri care transportă informația pentru a lega sistemele majore ale organismului într-un tot unitar numit corpul-minte. Nu mai putem gândi că emoțiile sunt mai puțin valide decât substanța fizică, materială; în schimb, trebuie să le vedem ca pe niște semnale celulare care sunt implicate în procesul de traducere a informației în realitatea fizică, transformând literalmente mintea în materie."

Dr. Pert descrie cum această interacțiune strânsă între gând, emoție și sistemele organismului explică motivul pentru care văduvele recente se confruntă cu o probabilitate de două mai mare decât cea normală pentru dezvoltarea cancerului la sân, sau motivul pentru care indivizii clinic deprimați se pot îmbolnăvi de patru ori mai ușor. Mesajul mental și emoțional al aprecierii este transmis către și este benefic pentru practic toate sistemele corpului dumneavoastră.

Reynolds, membru GA, împărtășește din experiența lui privind felul în care aprecierea i-a influențat corpul și mintea:

„Sunt peisagist. Îmi place să lucrez afară, ceea ce e un lucru bun, având în vedere meseria mea. De 15 ani fac asta. Am fost dintotdeauna sănătos și în formă, până acum vreun an jumate, când am început să am probleme cu sinusurile. Aveam o infecție după alta, la distanță de numai două săptămâni.

Atunci când am început să frecventez grupul, acum un an, m-am decis să mă ocup de infecțiile astea blestemate. Auzeam mereu că „ceea ce gândești și simți îți influențează sănătatea", așa că m-am gândit „OK, despre ce-i vorba aici? Ce s-a schimbat în ultimele șase luni?". Și apoi mi-am dat seama: șeful meu! Șeful meu vechi ieșise la pensie, fiul lui a preluat postul și vreau să vă spun că fiul nu seamănă deloc cu bătrânul. Vrea să pontez mereu, am liste de verificare pentru echipamente, trebuie să notez orice fel de problemă – un grădinar, un client, un copac, orice. Trebuie să notez la virgulă până și câți km parcurg. Mi-am dat seama că nu-mi mai apreciez munca. De-abia puteam să fiu atent la plantele cu care lucram, cu atât mai puțin să le admir crescând și să văd rezultatele muncii mele de peisagist. Mă simțeam îngrozitor și când veneam la muncă, și când plecam.

Așa că am decis să accept faptul că șeful meu are noi metode și am lăsat aceste lucruri deoparte. Pur și simplu nu m-am mai gândit la asta și în schimb m-am întors la plantele mele și am reînceput să le apreciez. M-am concentrat asupra motivului pentru care îmi place să lucrez afară. Am făcut liste cu lucruri pe care le apreciez la munca mea și le-am citit periodic. Ei bine, a durat ceva, dar ce e sigur e că infecțiile mele s-au împuținat tot mai mult. Sunt 9 sau 10 luni de la ultima infecție. Dar dacă mă las deranjat de regulile și regulamentele șefului, sinusurile reacționează din nou și îmi amintesc rapid să mă întorc la apreciere."

Aprecierea poate fi folosită punctual ca să vă ajute să vă însănătoșiți și să rămâneți sănătos. Spre exemplu, o răceală tipică. Majoritatea dintre noi ne plângem când ni se întâmplă: „O, nu, sunt răcit. În fiecare iarnă mi se întâmplă. Acum o să strănut și o tușesc până la primăvară. Mă simt oribil. Nimic nu ajută. E drăguț din partea lui John să-mi aducă supă, dar m-am săturat până peste cap de supă și nici nu cred în poveștile bătrânești despre puterea ei vindecătoare."

Atenția dumneavoastră este direcționată înspre cât de mizerabil vă simțiți. Nu observați că majoritatea dintre sistemele corpului dumneavoastră funcționează bine; tot ce vedeți este răceala dumneavoastră. Nu observați cum oamenii și condițiile din jurul dumneavoastră contribuie la recuperarea dumneavoastră; tot ce vă lăsați să vedeți este ceea ce vă întărește nefericirea curentă. Negativismul dumneavoastră adaugă stres condițiilor în care vă aflați, îngreunând însănătoșirea.

Cum vă poate ajuta aprecierea mai eficient în această problemă de sănătate? Vă ajută dacă schimbați atenția de la ura împotriva răcelii, de la cât de îngrozitor vă simțiți și cât de mult detestați faptul că trebuie să stați la pat, la cât de mult apreciați starea de bine. Puterea de a face schimbarea asta, dovedită de studiile despre placebo, pot să determine diferența dintre o săptămână de nefericire și două zile de disconfort ușor.

Un placebo este o substanță neutră (cum ar fi o pastilă de zahăr) care nu are nicio valoare terapeutică. Uneori oamenii se însănătoșesc după ce li se administrează un placebo – nu datorită conținutului, ci datorită autosugestiei. Atenția lor se mută de la cât de bolnavi sunt la cât de bine va funcționa medicamentul. Această concentrare a atenției asupra stării de bine generează însănătoșirea. Schimbarea atenției ucide durerea, scade presiunea sângelui, oprește secrețiile gastrice excesive la pacienții cu ulcer și a dus chiar la remisii în cazul pacienților bolnavi de cancer. Atunci când vă concentrați asupra bolii sau a rănii dumneavoastră, emiteți o frecvență de vibrație care se alinează cu o vibrație de bunăstare, prin urmare însănătoșirea dumneavoastră este facilitată.

Să te concentrezi asupra stării de bine nu este același lucru cu a nega boala. Negarea spune „Totul e în capul tău." Dacă te concentrezi pe bunăstare gândești: „Totul e în vibrația ta". Vibrația dumneavoastră este alcătuită din modul în care gândiți și simțiți. Atunci când gândiți și simțiți apreciere, vă transformați percepția și interpretarea lumii interioare și exterioare în evenimente pozitive care susțin viața.

Spre exemplu, negarea ar spune „Nu sunt răcit", în timp ce strănutați, tușiți și vă simțiți oribil toată ziua. Negarea nu funcționează deoarece nu vă vine să credeți că sunteți răcit. Dovezile sunt clare. Atunci când vă concentrați pe apreciere, nu negați nimic. Din contră, începeți prin a recunoaște realitatea: „Strănut și tușesc, probabil că sunt răcit". Apoi începeți să apreciați orice puteți pentru a vă ajută să vă însănătoșiți.

Gândiți-vă cum felul în care experimentați o răceală poate să difere atunci când vă concentrați asupra aprecierii:

- pot să apreciez că a trecut ceva timp de la ultima răceală. Nici nu-mi mai amintesc când s-a întâmplat asta.
- pot să valorizez și să fiu recunoscător pentru rapiditatea cu care mă însănătoșesc. Aceeași ușurință dintotdeauna.
- pot să apreciez cât de mult mă ajută noul medicament pentru tuse
- apreciez faptul că John mi-a adus supă. Pot să apreciez căldura lichidului și afecțiunea cu care l-a pregătit.
- pot să apreciez faptul că restul organismului funcționează foarte bine: digestia este în regulă, sângele circulă, inima îmi bate. Toate celelalte părți din sistem sunt în bună stare.

Pe măsură ce vă concentrați asupra gândurilor și sentimentelor de apreciere veritabilă, hrănite de intenția dumneavoastră de a vă însănătoși, atenția dumneavoastră este direcționată înspre sănătate. Percepțiile și interpretările dumneavoastră

se schimbă: nu vă mai percepeți ca un robinet cu picioare, vă percepeți ca ființă întreagă, cu o singură porțiune disfuncțională pe care o încurajați să se însănătoșească. Interpretați situații cum ar fi vizita prietenului dumneavoastră drept contribuții valoroase la binele dumneavoastră.

Acum gândurile, sentimentele, percepțiile și interpretările dumneavoastră se aliniază cu o vibrație de bunăstare. Rezultatul va fi că experiențele de bunăstare care se potrivesc cu vibrația dumneavoastră vor fi atrase de dumneavoastră.

Rețeta însănătoșirii prin apreciere

Aprecierea bunăstării poate face mai mult decât să accelereze recuperarea dintr-o răceală. Aprecierea poate fi folosită dinamic ca parte din abordarea dumneavoastră generală la însănătoșire și la dobândirea bunăstării. Îndreptați-vă atenția prin apreciere urmând acești patru pași:

1. Concentrați-vă asupra bunăstării

Începeți să creați o vibrație generală de sănătate apreciind bunăstarea normală a corpului dumneavoastră extraordinar. Fiți atent la modul în care vorbiți cu dumneavoastră înșivă atunci când sunteți bine și prosperați. Vă observați măcar corpul atunci când vă simțiți bine? Acordați-vă timp, în mod regulat, pentru a vă exprima aprecierea față de corpul dumneavoastră. Spuneți-i cât de mult îl valorizați și cât sunteți de recunoscător pentru buna sa funcționare uimitoare, constantă.

Dacă sunteți de părere că este ridicol să vorbiți cu organismul dumneavoastră, monitorizați-vă gândurile timp de câteva zile și vă veți da seama că de fapt vorbiți cu organismul dumneavoastră tot timpul, de cele mai multe ori în termeni critici, lipsiți de apreciere. Iată câteva exemple:

- „La naiba! Iar indigestie. Stomacul meu e în haos; nici nu pot mânca nimic fără să mă doară."
- „Mă dor picioarele; ia uite ce bătătură! E greţos."
- „Faţa mea iarăşi a explodat. Credeam că asta se întâmplă doar în adolescenţă. Detest chestia asta."

Nicăieri nu formulaţi o conştientizare a faptului că stomacul dumneavoastră digeră foarte bine de multe ori; sau a faptului că picioarele dumneavoastră vă sprijină şi vă mişcă în orice direcţie doriţi; sau a faptului că 99% din faţa dumneavoastră e lipsită de acnee şi are tot felul de expresii pentru care nu depuneţi niciun efort. Aşadar, schimbaţi felul în care vorbiţi cu corpul dumneavoatră: apreciaţi lucrurile care funcţionează, în loc să vă concentraţi mereu asupra lucrurilor care nu funcţionează. Atunci când faceţi acest lucru întăriţi sănătatea curentă a corpului dumneavoastră, precum şi bunăstarea generală.

2. Stabiliţi credinţe orientate spre bunăstare

Unele credinţe contribuie la o apreciere a bunăstării, în timp ce altele sabotează bunăstarea. Pentru a vă identifica credinţele, răspundeţi la următoarele întrebări. Apoi uitaţi-vă la cheia răspunsurilor pentru a vedea care dintre credinţele dumneavoastră sprijină o apreciere a bunăstării şi care nu o fac.

1 Credeţi că starea dumneavoastră naturală este una sănătoasă? Da/Nu
2 Credeţi că ar trebui să vă simţiţi bine şi plin de energie în cea mai mare parte a timpului? Da/Nu
3 Credeţi că însănătoşirea este un proces complicat care reclamă multă energie şi asistenţă din exterior în majoritatea cazurilor? Da/Nu

4 Credeţi că însănătoşirea este ceva ce corpul dumneavoastră face în mod natural, necesitând asistenţă exterioară doar în anumite cazuri? Da/Nu
5 Credeţi că sănătatea se deteriorează în mod automat o dată cu vârsta? Da/Nu
6 Credeţi că boala vă stirbeşte din energia vitală sau vă diminuează capacităţile, astfel încât de fiecare dată când sunteţi bolnav e mai puţin probabil să vă recuperaţi în întregime din următoarea boală? Da/Nu
7 Credeţi că doctorii au întotdeauna dreptate? Da/Nu
8 Credeţi că există nenumărate moduri de a aborda orice durere sau rană? Da/Nu
9 Credeţi că dacă starea vi se înrăutăţeşte datorită unei boli uşoare sunteţi condamnat iremediabil la stări din ce în ce mai proaste? Da/Nu

Cheia răspunsurilor: 1. da; 2. da; 3. nu; 4. da; 5. nu; 6. nu; 7. nu; 8. da; 9. nu.

Comparaţi-vă răspunsurile cu cele de la cheia răspunsurilor, care sunt bazate pe o abordare apreciativă asupra bunăstării. Folosind această comparaţie ca şi punct de plecare, evaluaţi-vă credinţele legate de sănătate şi de însănătoşire şi eliminaţi-le pe acelea care nu contribuie la o apreciere a bunăstării. Nu uitaţi, o credinţă este doar o obişnuinţă de gândire, ceva ce vă repetaţi în mod repetat şi frecvent. Alegeţi credinţe care să vă servească şi repetaţi-le până când credinţele orientate spre bunăstare devin obiceiul dumneavoastră nou de gândire.

3. Înlocuiţi autocompătimirea cu starea de confort

Este normal să vă plângeţi de milă atunci când sunteţi bolnav sau rănit. În fond, vi se întâmplă ceva neplăcut şi autocompătimirea vă aduce alinare până la un punct. Problema nu constă în sentimentele trecătoare de autocompătimire, ci în

permanentizarea acestei stări de „bietul de mine". Cu cât vă agățați mai mult de autocompătimire, cu atât mai puțin eficientă va fi vibrația dumneavoastră în alinierea sa cu bunăstarea și cu atât mai mult se prelungește boala dumneavoastră.

Ceea ce căutați de fapt este o cale de a vă acorda mai multă atenție și mai mult răsfăț. Eliberați-vă de autocompătimire găsind alternative de a vă simți bine, cum ar fi:

- în loc de „O, bietul de mine, îmi curge nasul tot timpul și mă doare tot corpul, cred că am să mănânc niște înghețată", spuneți „Ce pot aprecia în acest moment? Ce m-ar face să mă simt mai bine? Cred că o să mănânc niște înghețată."
- în loc de „Bietul de mine, mă simt îngrozitor, nu suport telefonul, de ce trebuie să mă sune oamenii, țârâitul telefonului îmi face și mai mult rău", spuneți „Ce aș putea aprecia aici? Mi-ar place să am liniște și pace. Cred că o să dau telefonul pe silențios. Ahhh, ce bine e."

Iată și alte metode de a ieși din autocompătimire:

- ascultați muzică liniștitoare
- păstrați niște supă de pui la îndemână
- ascultați o carte audio, citiți o carte sau urmăriți o emisiune TV care vă liniștește, vă ridică moralul sau vă ajută să evadați mental
- păstrați o pereche de pijamale curate prin preajmă
- faceți o baie cu ierburi calmante și arome plăcute
- petreceți ceva timp vorbind la telefon cu un prieten care are un efect pozitiv asupra dumneavoastră.

4. Întrebați-vă „Ce pot aprecia la această situație?"

Fie că sunteți bine sau nu, căutați mereu lucruri pe care să le puteți aprecia în legătură cu organismul și cu sănătatea

dumneavoastră. Atunci când vă întrebați „Ce pot aprecia în această situație?", generați o vibrație de bunăstare și mai puternică.

Amintiți-vă să fiți sincer față de dumneavoastră înșivă – vibrația nu poate fi păcălită. Nu spuneți „Pot să apreciez..." până când găsiți ceva ce puteți într-adevăr aprecia. E posibil să trebuiască să începeți de la lucruri mărunte: „Apreciez faptul că degetul cel mic nu mă doare". Nu contează dacă vă construiți aprecierea puțin câte puțin sau în calupuri mari. Cu cât exersați mai mult, cu atât vă vine mai ușor și cu atât mai intensă și mai puternică devine vibrația dumneavoastră de apreciere, rezultând alinierea cu experiențele de bunăstare.

Putem învăța aprecierea de la persoanele cu dizabilități, deoarece mulți dintre ei demonstrează în mod clar că au pur și simplu „alte abilități". Ei compensează dizabilitățile și duc vieți funcționale, chiar dacă sunt într-un scaun cu rotile sau dacă le lipsesc părți din corp sau simțuri. Spre exemplu, 80% dintre pacienții Centrului ortopedic ICRC din Kabul, Afghanistan, sunt victime ale terenurilor minate și au nevoie de proteze. 85% din personal este compus din persoane amputate. Pentru ei, primul pas în a învăța cum să trăiască cu noua lor condiție constă în apreciere. Directorul centrului, Alberto Cairo, spunea într-un articol din *Los Angeles Times*, din 2002: „Le spun să nu se mai gândească la ce au pierdut și să se concentreze asupra lucrurilor care sunt posibile în prezent... Unii spun că aici e un loc foarte trist, dar eu le spun că nu, nu, este un loc foarte, foarte fericit. Este locul unde viața începe din nou."

Aprecierea pentru abilitățile pe care le au îi ajută pe oamenii cu dizabilități să ducă o viață plină și bogată.

Deoarece emoțiile își au originea în mintea și corpul dumneavoastră, concentrarea asupra gândurilor și sentimentelor de apreciere dă naștere unei spirale de bunăstare în continuă dezvoltare. Așa cum observă Dr. Pert în *Moleculele emoției*, „Emoțiile își au originea în cap sau în corp? În ambele locuri.

Este o acțiune simultană – un drum cu dublu sens. Orice schimbare în starea fiziologică este acompaniată de o stare similară în starea mental-emoțională, conștientă sau inconștientă, și viceversa."

Aprecierea diminuează stresul

Un alt mod prin care aprecierea contribuie direct la sănătatea dumneavoastră este diminuarea stresului. Childre și Martin subliniază în *Soluția matematică a inimii*:

> „Aprecierea este o forță puternică. Ea consumă reacția la stres. Puteți fi sigur că dacă vă concentrați pe sentimente sincere de apreciere, sistemul dumneavoastră nervos își va găsi echilibrul natural. Din punct de vedere biologic, toate sistemele organismului, inclusiv creierul vor lucra într-o mai mare armonie. Câmpul electromagnetic care radiază din corpul dumneavoastră va rezona cu tiparul ordonat, coerent emis de inima dumneavoastră. Și toate celulele din corpul dumneavoastră vor beneficia de acest lucru."

Atunci când sistemele corpului dumneavoastră lucrează în armonie, efectele nocive ale stresului se împuținează. Sistemul imunitar funcționează mai eficient, ajutându-vă să dobândiți și să vă mențineți sănătatea. În plus, atunci când percepeți și interpretați lumea înconjurătoare printr-un tipar mental apreciativ, încetați să mai percepeți situațiile și evenimentele ca fiind în primul rând generatoare de stres. Așa cum ne-a mărturisit Charlene, educatoare și membră GA:

> „M-am lovit la spate jucându-mă cu copiii, mutând echipamente și făcând tot felul de activități fizice presupuse de meseria mea. Doctorul meu a fost foarte sever în restricții. Mi-a spus că trebuie să încetez orice activitate fizică, chiar și pe cea moderată, în timp ce urmam tratamentul, „Altfel ai să ajungi în sala de operație" – un lucru pe care chiar nu mi-l doream.
>
> Am fost de acord să-i urmez instrucțiunile, dar sinceră să fiu, eram cumplit de deprimată. Mă simțeam neproductivă și inutilă. Copiii voiau să se hârjonească, dar eu nu puteam; voiau să le mut tricicleta sau să-i iau în brațe și eu nu puteam; nu puteam nici măcar să-i las să alerge la mine și să mă împingă îmbrățișându-mă. Era îngrozitor. Aveam migrene feroce la sfârșitul fiecărei zile. Plângeam până adormeam și nu vroiam să mă trezesc dimineața.
>
> Ei bine, grupul m-a ajutat să mă gândesc altfel la limitările mele. M-au încurajat să apreciez ceea ce pot face, în loc să zăbovesc asupra a ceea ce nu pot face. M-au ajutat să devin mai creativă în acțiunile mele. Mi-am dat seama că îi pot îmbrățișa pe copii stând jos, așa că nu a mai trebuit să mă ridic în picioare pentru asta. Am inventat un joc din a muta triciclete, așa că eu mai mult îi direcționez și ei împing și se distrează. I-am învățat cum să folosească cutii pentru a ajunge sus, în loc să-i ridic eu în brațe. Am găsit tot felul de modalități de a-mi face munca, pornind de la „OK, ce pot să fac?" și nu de la „Sunt defectă, nu pot face nimic". Migrenele aproape au dispărut și mă simt bine în propria piele. Ce ușurare!"

Cu cât percepeți mai puțin ceea ce vi se întâmplă (sau lumea din jur) ca pe o amenințare, cu atât veți suferi mai puțin de pe urma daunelor produse de stres. Spre exemplu, când vă confruntați cu o problemă, reacția dumneavoastră imediată ar putea fi frica. Atunci când vi se strică mașina, ați putea gândi „N-am să reușesc să îmi repar mașina." Sau dacă vă pierdeți slujba, primul dumneavoastră gând ar fi „Cum am să-mi plătesc facturile?".

Teama crește nivelul de stres și descrește eficiența sistemului imunitar. Deveniți mai susceptibil la răceli, boli și infecții, iar capacitatea de recuperare este mai mică. O creștere a nivelului de stres are un impact negativ și asupra proceselor de bază: respirația, digestia, metabolismul, eliminarea și

energia. Spre exemplu, așa cum subliniază Dr. Robert Scaer în *Traume, disociere și boală*, indivizii care suferă de sindromul stresului posttraumatic sunt mai susceptibili la migrene, dureri cronice, sindrom de intestine iritabile și oboseală cronică. În plus, ați putea fi atât de distras de stresul indus de teamă, încât vă puteți lovi de mobilă, conduceți mai puțin bine sau vă ardeți din neatenție. Din moment ce sistemul dumneavoastră imunitar este deja compromis, vă reveniți mai greu din asemenea răni.

Pe măsură ce lucrați cu aprecierea, chiar într-o situație indusă de teamă, vă mutați percepția și interpretarea înspre ceea ce puteți aprecia la situație sau la rezolvarea acesteia. Deci dacă vă pierdeți slujba, în loc de „Cum o să-mi plătesc facturile?", ar trebui să folosiți aprecierea și să spuneți „Am multe abilități valoroase. Am câștigat experiență și relații la această slujbă. Nu cred că va trece mult timp până îmi voi găsi o alta." Puteți simți cum vi se relaxează corpul de pe urma șocului inițial provocat de pierderea slujbei în timp ce gândiți în termeni apreciativi. Vă eliberați de cauzele stresului, deci și de efectele negative asupra sistemelor organismului. Atâta timp cât continuați în acest mod, hrăniți gânduri care valorizează ceea ce aveți de oferit pe piața muncii, precum și oportunitățile disponibile pentru căutarea unei slujbe productive. Anxietatea și nivelul de stres continuă să scadă. Ca rezultat, faceți față mai eficient problemelor. Sănătatea și bunăstarea dumneavoastră vor avea de câștigat și ele.

Adam, membru GA, observă că odată cu aprecierea, „Viața e mai ușoară. Nu mai am sentimentul acela încordat de frică reținută în tot corpul".

Aprecierea sprijină sănătatea facilitând recuperarea și înnoirea. Corpul dumneavoastră se repară și se înnoiește constant, fără să fiți conștient de asta. Cu cât supravegheați mai îndeaproape sănătatea și nivelul de stres, cu atât mai ușor și mai lejer are loc acest proces. Aprecierea, prin scăderea nivelului de stres, vă energizează corpul și facilitează acest proces.

Aprecierea pe drumul spre sănătate: pierderea în greutate

Haideți să aplicăm cei cinci pași de la capitolul 5 la folosirea aprecierii într-o situație de sănătate cu care se confruntă mulți dintre noi: pierderea în greutate.

Pasul 1: Alegeți ceea ce doriți să transformați sau să atrageți

Vreți să slăbiți, asta e clar. Dar dorința dumneavoastră nu este îndeajuns de precisă. Cât de mult vreți să slăbiți? Dacă răspundeți: „Vreau să slăbesc 20 de kg", următoarea întrebare ar trebui să fie: „Și chiar cred că pot face asta?". Dacă răspunsul este „nu", ajustați cifrele până când puteți crede în ele. Puteți oricând să vă alegeți un alt obiectiv odată ce vă îndepliniți prima dorință.

Dați formă dorinței dumneavoastră. Dacă alegeți să slăbiți, asta nu înseamnă că e suficient pentru o vibrație puternică. Să puteți purta mărimi mai mici sau să vă micșorați talia poate însemna mai mult pentru dumneavoastră. Iarăși, faceți o verificare realistă: Chiar cred că pot să ajung de la mărimea 50 la mărimea 36? Dacă e așa, grozav! Mergeți înainte! Dacă nu, ajustați-vă alegerea pentru ca ea să reflecte mai bine ceea ce credeți că e posibil.

Pasul 2: Identificați sentimentele din spatele dorinței

Descoperiți sentimentele din spatele dorinței de a slăbi întrebându-vă „De ce vreau să slăbesc?". Răspunsul „Pentru că vreau să fiu mai slab, normal!" este OK atâta timp cât e sincer. Dar deseori răspunsul la această întrebare ar trebui să fie „Pentru că așa vrea partenerul meu" sau „Pentru că ar trebui să fiu mai slabă decât sunt de fapt".

Problema cu aceste răspunsuri, din punct de vedere vibrațional, este că nu sunteți 100% în spatele dorinței dumneavoastră. Nu este cu adevărat ceea ce vă doriți, așa că vă va lipsi concentrarea singulară, intensă, necesară pentru lansarea vibrației de apreciere pentru slăbire. Asigurați-vă că dorința dumneavoastră de a fi mai zvelt este ceva ce vă doriți pentru dumneavoastră, pentru propria plăcere, pentru propria bunăstare.

Apoi, întrebați-vă care este valoarea faptului că slăbiți pentru dumneavoastră. „Mă voi simți mai atractiv", ați putea spune, sau „Mă voi simți mai bine în propria piele. Voi avea mai multă energie" sau „Voi putea să ies cu bicicleta împreună cu prietenii mei" sau „Voi fi mai sănătos". Gândiți-vă la această valoare; prețuiți gândul de a vă simți mai bine, mai puternic, mai atractiv. Permiteți sentimentelor dulci de recunoștință aferente să-și facă loc în dumneavoastră. Lăsați aceste sentimente bune să vă învăluie și să vă umple mintea și inima.

Pasul 3: Eliminați gândurile și credințele conflictuale

Examinați-vă credințele legate de greutatea dumneavoastră. Eliminați credințe care vă contrazic dorința și transformați-le. Spre exemplu:

Credința actuală	Credința schimbată
Mărimea n-ar trebui să conteze	*Mărimea mea contează pentru mine. Aș vrea s-o schimb și este OK să vreau asta.*
Regimurile nu contează pentru mine.	*Regimurile funcționează pentru unii oameni; alte abordări funcționează pentru alți oameni. Voi atrage orice abordare îmi este necesară pentru a pierde greutatea pe care vreau s-o pierd.*
Odată ce atingi dimensiuni mari, ești gras pentru totdeauna.	*Oamenii se schimbă. Pot începe să colecționez povești de succes de la oameni care au reușit să slăbească și au rămas slabi.*
Orice aș face, nu pot să slăbesc.	*N-am avut succes în trecut. Asta nu înseamnă că nu voi avea succes în viitor.*

Odată ce ați transformat credințele care stau în calea unei vibrații de succes pentru pierderea în greutate, folosiți afirmații care să vă ajute să păstrați atitudinea nouă, pozitivă, cum ar fi:

- așa cum am câștigat în greutate, așa pot și să pierd
- sunt bun la a atrage ceea ce am nevoie
- pot să atrag programul perfect de slăbire.

Pasul 4: Lansați-vă vibrația de apreciere

Înainte de a putea lansa vibrația de apreciere pentru a slăbi, trebuie să apreciați mărimea dumneavoastră actuală. Aici se blochează majoritatea dintre noi, deoarece este practic imposibil să vă uitați la șuncile care vă atârnă de coapse și să gândiți „Mă autoapreciez". Este o sarcină foarte dificilă să valorizezi și să fii recunoscător pentru 5 kg de celulită! Din fericire, nu trebuie să apreciați celulita ca să vă puteți aprecia coapsele.

Schimbați-vă atenția de la lucrurile pe care le detestați la coapsele dumneavoastră la lucrurile pe care le puteți aprecia la ele. Spre exemplu, apreciați felul în care vă servesc coapsele dumneavoastră. Valorizați faptul că vă duc dintr-un loc într-altul oricând vă doriți. Fiți recunoscător pentru faptul că nu intră în grevă periodic și nu refuză să vă ia din scaun pe pat, în sus sau în jos. Fiți recunoscător că aceleași coapse oferă un sprijin minunat părții superioare a corpului, fără ca măcar să se plângă. Valorizați cât sunt de sănătoase, cât de frumos lucrează împreună mușchii, ligamentele și tendoanele, cât de puțin trebuie să vă gândiți la sau să vă faceți griji pentru ele. Este mult de apreciat la o coapsă, indiferent de mărimea sa!

Folosiți aceeași abordare pentru orice parte a corpului sau pentru întreg corpul. Valorizați sănătatea și puterea corpului

dumneavoastră. Fiți recunoscător pentru cât de bine funcționează. Valorizați moliciunea pielii, fiți recunoscător pentru cât de minunat învelește totul! Mulțumiți-i corpului dumneavoastră pentru că vă oferă energia de care aveți nevoie toată ziua. Fiți recunoscător pentru disponibilitatea corpului de a sta jos sau în picioare, de a mânca, cânta, de a se cățăra și de a se juca – sau orice îi cereți să facă. Fiți creativ. Găsiți cât puteți de multe lucruri de apreciat în legătură cu organismul dumneavoastră, chiar și defecte.

Fiți atent la ce vă spuneți în fața oglinzii. Spuneți „Uf, detest faptul că sunt atât de gras. Arăt îngrozitor" sau „Mai bine nu purtam hainele astea, arăt uriaș în ele"? Astfel de gânduri întăresc vibrația de grăsan, nu de om slab. Schimbați-vă atenția. Observați fațete ale imaginii dumneavoastră care nu au nimic de-a face cu a fi gras ori slab. Observați cum o anumită culoare este complementară cu tonul pielii dumneavoastră. Valorizați-vă zâmbetul, apreciați culoarea ochilor. Apreciați tunsoarea pe care o aveți sau cât de frumoase sunt unghiile dumneavoastră sau cât de bine se combină accesoriile cu hainele. Puteți găsi multe lucruri pe care să le apreciați la imaginea dumneavoastră din oglindă.

Acum sunteți gata să lansați vibrația de apreciere pentru slăbit. Așezați-vă într-un loc liniștit, departe de întreruperi sau distracții. Închideți ochii și începeți să simțiți apreciere pentru forma dorită. Gândiți-vă cum veți valoriza acel „nou eu", gândiți-vă la modurile în care vă va ajuta noua dumneavoastră dimensiune, fiți recunoscător pentru sentimentele minunate care vor acompania noua dumneavoastră greutate. Concentrați-vă exclusiv și cu multă bucurie asupra a cât de mult apreciați forma dorită. Nu permiteți interferența gândurilor și credințelor conflictuale. Lucrați cu aprecierea cât de viguros și dedicat puteți și după ce ați terminat, relaxați-vă și fiți fericit. Ați lansat o vibrație excitantă nouă.

În timp ce vă vedeți de viața dumneavoastră, păstrați-vă atenția asupra vibrației de apreciere pentru „noul eu" și nu

uitați să apreciați în continuare ceea ce sunteți în prezent. Scăpați de gândurile sau sentimentele conflictuale pe măsură ce acestea apar. În particular, aveți grijă la tendința naturală de a vă compara cu alții.

Spre exemplu, mergeți pe stradă și vă apreciați așa cum trebuie când o vedeți pe Dra Slăbătură la promenadă, strâns lipită de Dnul Superbitate. O urâți instinctiv, nu vă puteți abține. O urâți pentru faptul că este slabă fără să depună vreun efort, îmbrăcată într-o chestie diafană pentru care trebuie să ai mărimea 36. În același moment vă urâți pentru că nu sunteți ea. Dacă aveți aceste gânduri, ele nu fac decât să respingă vibrația pe care o căutați pentru că nu puteți să urâți pe cineva care este slab și să vă așteptați să atrageți o vibrație care să vă ajute să fiți la fel.

Ce este de făcut? Schimbați felul în care o percepeți pe Dra Slăbătură și reinterpretați faptul că este slabă. Apreciați-o pentru că este un exemplu pozitiv pentru dumneavoastră. Atunci când o mai întâlniți, gândiți-vă: „Eu – în curând! Slabă, purtând haine pentru oameni slabi – e rândul meu!". Valorizați și fiți recunoscător Drei Slăbătură pentru că vă inspiră. Și alte lucruri au fost considerate imposibile, cum ar fi recordurile la atletism, dar până la urmă a apărut câte un atlet care a reușit. Ceea ce pare imposibil poate fi totuși obținut. În loc să fiți gelos pe toată lumea care are ceea ce vă doriți, mai bine vă dați seama că succesul lor vă face propria dorință posibilă.

Practicați aprecierea pentru dorință de câteva ori pe săptămână pentru a păstra vibrația puternică în timp ce aceasta își face treaba aliniindu-se în armonie cu lucrurile pe care le căutați. Un minut de apreciere puternică ar trebui să fie îndeajuns să vă păstreze vibrația.

Pasul 5: Lucrați cu aprecierea

Aveți încredere că vibrația dumneavoastră de apreciere pentru mărimea dorită se va alinia cu o vibrație similară.

Pregătiți-vă să ajungeți la dimensiunea dorită. Căutați metodele prin care puteți atrage greutatea dorită.

Dr. Seligman, în *Optimismul învățat*, spune despre optimiști că au în inimă cuvântul „da", spre deosebire de pesimiști, care îl au pe „nu" în inimă. La fel se întâmplă și cu apreciatorii. Lăsați un „da" răsunător în inimă pentru că nu știți niciodată cum va fi atrasă dorința dumneavoastră către dumneavoastră. Puteți auzi de o carte care predică un nou regim care vă atrage. Un prieten vă poate invita la gimnastică, ceva ce nu ați mai încercat. Înainte de a spune „nu", gândiți-vă: „Poate că începe să mi se îndeplinească dorința" și spuneți „Da! N-am mai făcut-o înainte, dar sunt dispus să încerc".

Poate citiți un articol sau vedeți un reportaj despre programul Pilates, o metodă de tonifiere mentală și fizică ce facilitează pierderea în greutate. Poate nici nu vă mai este la fel de foame cum vă era de obicei. Veți descoperi că vă interesează doar anumite mâncăruri și altele nu. Poate descoperiți grădinăritul și slăbiți în timp ce vă ocupați de plante. Poate vă lăsați incitat de un nou proiect și descoperiți că e mai puțin palpitant să mâncați. Poate vă îndrăgostiți de o persoană căreia îi place să facă mișcare și descoperiți că mersul cu bicicleta este foarte amuzant.

Fiți atent la toate modalitățile prin care dimensiunea dorită ar putea fi atrasă în viața dumneavoastră. Apreciați orice vă apare în cale, crezând că toate lucrurile pot contribui la îndeplinirea dorinței dumneavoastră.

Nu uitați că tot trebuie să acționați! Deși vibrația va atrage vibrații similare, trebuie să urmăriți impulsurile pe care le primiți pentru că acestea vă sprijină vibrația. Evident, continuați să vă exersați bunul-simț; dacă nu vă mai este așa de foame ca înainte, asta nu înseamnă să nu mâncați trei zile! Dacă ați descoperit plăcerea de a face aerobic, asta nu înseamnă să practicați trei ore pe zi, șapte zile din șapte.

Aprecierea constituie o abordare în problema sănătății și a însănătoșirii. Este menită să vă alinieze vibrația cu tot ceea ce

vibrează înspre sănătate și însănătoșire, dar nu poate înlocui alte tratamente care vă pot fi folositoare.

Fie că vă autoapreciați sau îi apreciați pe ceilalți sau lumea din jur ori viața în sine, aprecierea poate avea o contribuție majoră la binele corpului dumneavoastră și la bucuria pe care această bunăstare o aduce. Faceți din apreciere o parte din ceea ce Dr. Pert numește „grija de sine emoțională zilnică".

Așa cum un membru GA înțelept, de 70 de ani, a mărturisit, ca răspuns la întrebarea ce mai face: „Bine. Întotdeauna sunt bine. Pur și simplu în unele zile sunt mai bine decât în altele."

Această atitudine apreciativă nu contribuie numai la bunăstarea acestei persoane, ci și la experiența de îmbătrânire pozitivă, care este unul dintre cele mai incitante beneficii pe care aprecierea le aduce în viața dumneavoastră, așa cum veți vedea în următorul capitol.

10

Apreciați pe calea spre o îmbătrânire pozitivă

Îmbătrânirea este inevitabilă. Cu toate acestea, modul în care îmbătrânim este departe de a fi predeterminat. În acest capitol vă vom arăta cum să folosiți puterea aprecierii pentru a transforma îmbătrânirea într-o experiență pozitivă, fericită. Până la urmă, la ce e bună o viață lungă fără fericire?

Pentru a experimenta îmbătrânirea într-un mod pozitiv trebuie să luați o decizie individuală pentru că nimic nu vine de la sine. Societatea noastră, care se concentrează pe tinerețe, frumusețe fizică și abilitatea de a produce, nu valorizează caracteristicile și calitățile care apar în viața târzie – atunci când frumusețea este ceva interior, iar productivitatea este mentală și sufletească și nu se referă la bunuri și servicii materiale.

În mod ironic, deși societatea eșuează în a valoriza viața la vârsta a treia, trăim mai mult. Conform statisticilor din 2001 ale Institutului Național de Sănătate, oamenii de peste 60 de ani reprezentau 4% din populația SUA în 1900, 13% în 2000 și vor reprezenta *20% din populație* în 2025!

Conform Biroului Cenzitar SUA, populația de peste 60 de ani a crescut cu 1 000% din 1900 în 2000 – de la 3,1 milioane la 35 milioane – comparativ cu o creștere de 350% a întregii populații. Populația de peste 85 de ani a crescut de la 122.000 în 1900 la 4,2 milioane în 2000. Numărul centenarilor s-a dublat între 1980 și 1990 și aceste cifre sunt în continuă ascensiune.

Să adăugăm la acest tablou aprecierea, care recunoaște și sprijină valoarea. Indiferent de valorile societății, puteți alege să apreciați valoarea oamenilor care îmbătrânesc în jurul dumneavoastră, precum și propria dumneavoastră valoare. Eul dumneavoastră mai bătrân nu este mai puțin prețios și minunat decât eul dumneavoastră tânăr! Pur și simplu sunteți diferit.

În numărul din august 2002 al *Revistei de personalitate și psihologie socială*, Dr. Becca R. Levy și alți cercetători de la Universitatea Yale au descoperit că adulții care au atitudini și percepții pozitive despre îmbătrânire trăiesc cu mai mult decât 7 ani decât adulții de aceeași vârstă care au atitudini și percepții negative. Cercetătorii au observat că „percepțiile propriei îmbătrâniri au un mai mare impact asupra supraviețuirii decât o au genul, statutul socio-economic, singurătatea și sănătatea funcțională" și că impactul percepțiilor pozitive despre sine are un efect mai îndelungat asupra longevității decât presiunea scăzută, nivelul redus de colesterol, exercițiul, pierderea în greutate sau faptul că sunteți nefumător (toate acestea adaugă ani la viața dumneavoastră).

Studiile au arătat că o trăsătură comună la persoanele centenare este o mare apreciere pentru experiențele și plăcerile vieții. Mai precis, studiul newyorkez extensiv al Dr. Stephen P. Jewett referitor la caracteristicile psihologice ale centenarilor arată că ei împărtășesc anumite trăsături: optimism, un simț al umorului deosebit, capacitatea de a se bucura de viață, abilitatea de a vedea frumusețe acolo unde alții văd urâțenie și o apreciere a plăcerilor simple ale vieții, precum și satisfacție în viața cotidiană.

Betty, membră GA, 72 de ani, ne spune: „Observ un rezultat direct de fiecare dată când apreciez. Energia mea generală e în formă bună. Mă simt mai integrată și mai confortabilă cu ceea ce fac și cu motivele acțiunilor mele."

În celebrul „Studiu al călugărițelor" realizat de Deborah D. Danner și David A. Snowdon împreună cu Wallace V. Friesen și cercetători la Colegiul de medicină (Universitatea din Kentucky), autobiografii scrise de mână de către 180 de călugărițe catolice, scrise în mare parte atunci când călugărițele aveau în jur de 20 de ani, au fost analizate pentru conținutul lor emoțional. Rezultatele au fost apoi comparate cu supraviețuirea călugărițelor între 75 și 95 de ani. Studiul a arătat că persoanele care au articulat mai multe emoții pozitive – cum ar fi sentimente de realizare, amuzament, mulțumire, recunoștință, fericire, speranță, interes, iubire și ușurare – în autobiografiile vieților lor timpurii au trăit cu 10 ani mai mult decât persoanele care au exprimat mai puține emoții pozitive. Snowdon a arătat că descoperirile sale confirmă „alte studii care arată că oamenii cu personalitate pozitivă au o speranță mai mare de viață decât cei pesimiști... E un sentiment plăcut să fii fericit și plin de speranță. Este o stare de care te poți bucura și care produce foarte puțin stres, ceea ce face ca organismul să prospere. De aici consecința naturală – longevitatea.

Ca să apreciem îmbătrânirea avem nevoie de o schimbare radicală de perspectivă. Dacă tot ce vezi în procesul de îmbătrânire este decrepitudine și declin, e posibil să nu ai parte de o bătrânețe târzie. Foarte mulți oameni percep îmbătrânirea ca pe o progresie înceată înspre moarte, ignorând complet faptul că moartea vine la orice vârstă. Prin urmare, primul pas înspre aprecierea îmbătrânirii este redefinirea ei ca o simplă etapă a vieții. Atunci când vă gândiți la îmbătrânire ca fiind *viața* pe care o trăiți la 70, 80, 90, 100 de ani, dintr-odată îmbătrânirea capătă altă valoare. Accentul s-a mutat de la „declin înspre moarte",

o experiență cel puțin dificil de apreciat, la „trăirea vieții", o experiență mai ușor de apreciat.

Mary Ruth Bratsfield din Wichita, Kansas, 92 de ani, așa cum este citată de Marie Snider în articolul său (Kansan Online), „Un alt unghi la 60", este antiteza unei persoane „care e în declin până ce moare". Atunci când Marie Ruth avea 70 de ani, fiica ei, Barbara Hoffmann, și-a întrebat mama dacă ar putea să-i dea o mână de ajutor în afacerea ei de plante tropicale, „Design tropical". Răspunsul lui Mary Ruth a fost „Am plante de plastic și sunt perfect mulțumită așa", dar a început să lucreze la afacerea fiicei ei și a descoperit că plantele tropicale sunt „dragostea vieții ei". În prezent, Mary Ruth este un actor-cheie în afacere: este și cumpărător și plătește și facturile, o slujbă pe care o iubește atât de mult încât nu ezită să își ia de lucru acasă și adeseori lucrează după miezul nopții. Mary Ruth este fericită cu viața ei. Fiica ei, Barbara, spune: „Are 92 de ani, dar e tânără. Lucrează tot timpul. Eu încerc să țin pasul cu ea."

Spargeți tiparele privind îmbătrânirea

Aprecierea îmbătrânirii reclamă spargerea unor tipare. Prea mulți dintre noi cred că îmbătrânirea este o ofilire în izolare, infirmitate și incompetență, bătrânii fiind lăsați să moară într-un azil, înafara privirilor lumii. Nici nu e de mirare că nu așteptăm cu entuziasm să îmbătrânim! De fapt, doar 4,5 % (1,56 milioane) din populația de peste 65 de ani trăia în aziluri în 2000, conform Biroului Cenzitar SUA.

Din păcate, percepția noastră despre îmbătrânire este distorsionată din cauza acestui procentaj. Din moment ce nu vedem mulți oameni în vârstă în jur în viața cotidiană, conchidem în mod eronat că ei nu se află la mall sau la lucru deoarece trăiesc în azil. Chiar și medicii, deoarece sunt obișnuiți să vadă bătrâni

bolnavi, au tendința să presupună că majoritatea bătrânilor sunt bolnavi – în realitate, ei îi observă doar pe indivizii bolnavi, care nu sunt decât o parte din populația în vârstă.

Începeți să apreciați viața târzie contestând prejudecatile referitoare la îmbătrânire. Observați oamenii în vârstă care se bucură de viața lor. Există destui – așa cum există destui bătrâni celebri despre care puteți citi. Explorați ceea ce au ei de spus în legătură cu valoarea de a fi mai în vârstă. Mulți au vorbit, spre exemplu, despre eliberarea de constrângerile sociale care vine odată cu vârsta. Oamenii în vârstă simt deseori că experiența lor le dă dreptul de a spune pe șleau tot ce le trece prin minte, de a se îmbrăca, a mânca și a se purta cum vor. Agnes, o vivace membră GA, comentează, cu o sclipire în ochi: „Am 81 de ani de tinerețe. Soțul meu, cu care m-am căsătorit anul acesta, are 77 de ani – și ah, câte reacții negative n-am avut din partea copiilor și nepoților! El era celibatar, așa că nu avea o familie care să se împotrivească, din fericire. Ei bine, i-am spus familiei că mi-am trăit viața încercând să fac pe plac unuia sau altuia și m-am săturat de chestia asta, mulțumesc foarte mult. Le-am spus că ar trebui să fie fericiți că nu trăim în păcat! Ceea ce evident că s-a și întâmplat, dar nu am vrut să-i provoc și mai tare. Sunt totuși o doamnă."

Apreciați beneficiile îmbătrânirii, cum ar fi posibilitatea de a vă revizui viața și de a fi împăcat cu sine. Așa cum scrie James Hillman în *Forța caracterului*, „speculația cosmologică și cofabularea amintirilor transformate în povești" este materia de bază a miturilor personale, care ne conectează cu strămoșii și duce la o experiență adâncă a sufletului, a spiritualității și a tot ce este mistic.

Îmbătrânirea este un lucru foarte personal. Unii oameni nu experimentează niciodată anumite simptome ale îmbătrânirii, alții le experimentează cu mult înainte de vârsta standard. Greșeala pe care o fac unii oameni după vârsta de 45 de ani este să considere că orice durere sau inconfort, orice schimbare în modul de funcționare este o consecință ireversibilă a îmbătrânirii. Atunci

când ai 25 de ani și ai indigestie, iei un antiacid și îți vezi de treabă. Atunci când ai 65 de ani și ai indigestie, te gândești: „O, Doamne, probleme gastrice, îmbătrânesc, nu-mi mai pot digera mâncarea. Mă întreb dacă am cancer la colon." La 35 de ani, dacă ești obosit după o zi de muncă, te gândești: „Trebuie să mă culc devreme în seara asta"; la 65 de ani, te gândești: „Îmbătrânesc, nu mai duc ca pe vremuri". Cu toate acestea, ceea ce presupui că e un efect al îmbătrânirii nu este frecvent decât rezultatul faptului simplu că „ceea ce nu utilizezi, pierzi". Așa cum Buddy Ebsen, 93 de ani (a jucat rolul lui Jed Clampett în serialul „Berverly Hills") i-a spus lui Scott Walter de la revista *Parade*, se trezește la 7.30 dimineața în fiecare zi, face gimnastică înainte de micul dejun și apoi scrie sau pictează toată ziua. În prezent scrie a patra carte, o roman polițist. Ebsen spune: „Pe ușă am un motto în latină care spune: „Folosește-o sau dă-o mai departe". Se pare că Ebsen n-are chef să dea nimic mai departe!

Chiar dacă nu ați „folosit-o" în ultimul timp, nu ați pierdut nimic definitiv. Așa cum scrie Deepak Chopra în *Trup fără vârstă, minte în afara timpului*, chiar și vârstnicii „fragili" sunt mai puternici și au mai multe puteri regenerative decât credem:

> Un grup de gerontologi curajoși de la Universitatea Tufts au vizitat un azil de bătrâni, au selectat un grup dintre cei mai fragili rezidenți și i-au pus la regim de control al greutății. S-ar spune că un început brusc de activitate fizică îi va extenua sau chiar îi va omorî pe acești vârstnici, dar de fapt ei au început s-o ducă mai bine. În 8 săptămâni, mușchii neutilizați s-au refăcut în proporție de 300%, coordonarea și echilibrul s-au îmbunătățit și un simț de viață activă s-a făcut simțit în general. Câțiva dintre subiecți care nu fuseseră capabili să meargă singuri se puteau acum ridica și duce la baie în mijlocul nopții fără nici un ajutor, un act de demnitate recuperată care nu este în niciun caz trivial. Ceea ce face ca această realizare să fie într-adevăr minunată este faptul că cel mai tânăr dintre subiecți avea 87 de ani și cel mai bătrân 96.

Faptul că nu folosim o parte anume din noi înșine este deseori rezultatul unei schimbări de percepție. Dacă aveți o credință de bază conform căreia bătrânii sunt fragili, nu veți reuși să vă apreciați musculatura rezistentă și o veți folosi din ce în ce mai puțin. Veți percepe oboseala ca semn că sunteți prea bătrân ca să trageți de dumneavoastră, în loc să o percepeți ca pe un semn al organismului dumneavoastră care vă spune „Hei, hai să facem altfel gimnastică". Atunci când veți fi de părere că organismul dumneavoastră va fi capabil să susțină eforturi de mișcare și de musculatură, veți căuta modalități de a fi activ din punct de vedere fizic, în loc să vedeți această activitate ca fiind specifică tinereții.

Dacă vă etichetați slăbiciunile și imprefecțiunile ca fiind consecințe ale limitelor impuse de vârstă, veți vedea că sunteți limitat în abilitatea de a face față creativ și eficient acestor limite. La 25 de ani, dacă uitați ce număr de telefon aveți, vă gândiți: „Uau, ce neatent sunt"; la 55 de ani vă gândiți: „O, nu, cred că am Alzheimer". Vă concentrați asupra posibilelor orori care vă așteaptă, în loc să faceți ce ați făcut și la 25 de ani și să spuneți „Poate ar trebui să încep să-mi notez lucruri" și să vă vedeți de treabă. Aceasta nu înseamnă că nu există condiții medicale care necesită ajutor profesional, ci doar că nu trebuie să etichetați orice problemă drept un rezultat al îmbătrânirii.

În loc să vă considerați „bătrân", priviți-vă corpul în schimbare ca pe ceva care pur și simplu funcționează diferit. Apreciați abilitatea dumneavoastră de a compensa această diferență, așa cum o fac cei care au anumite dizabilități. Veți începe apoi să vă trăiți anii târzii în loc să vă supuneți lor.

Dottie, membră GA, 83 de ani, al cărei accent sudist îi dă de gol originea (s-a născut în Tennessee), ne spune:

> „Știți, eu nu consider că am limite – deși bineînțeles că am. Hai să vedem: echilibrul meu este foarte precar și dacă nu îmi folosesc cârjele, cad des. Apoi energia – obosesc mult mai ușor ca înainte. Nu am prea multă putere în mâini. Și evident, fac crize regulate de artrită. Dar știți, mintea mea e întreagă, cu excepția memoriei, de asta am nevoie de carnețele. Văd foarte bine și am nevoie de ochelari doar la citit. Aud bine. Încă mai pot să am grijă de mine, deși sunt foarte înceată. Am cârje și le folosesc.
>
> În mintea mea, eu sunt „bunica picior-lung", așa cum îmi spune nepotul meu și sunt atât de recunoscătoare că mă pot mișca de una singură. Nu mă gândesc mult la limitările mele pentru că pentru mine ele nu sunt limitări. Spre exemplu, întotdeauna e câte cineva amabil în jur care mă ajută să iau lucrurile de pe rafturi la magazin sau de câte ori nu pot să apuc sau să ridic ceva. Scriu la calculator cu două degete și mă pricep să navighez pe net. Există un grup destul de mare cu care vorbesc pe internet în fiecare zi, ne ținem la curent cu știrile, ne trimitem bancuri și poze ș.a.m.d.
>
> Dorm uneori la ore ciudate ale zilei atunci când mă simt obosită. Ăsta e ceea ce eu numesc „somnul meu de frumusețe". Prezentatorul de meteo și cu mine avem un joc, în care pariem cine prezice mai bine vremea – el sau artrita mea. Mi-e greu să călătoresc, așa că o fac prin intermediul cărților și al televiziunii: canalul Discovery este ceva grozav. Dirijez orchestre stând în scaunul meu preferat și ascultând muzică cu ochii închiși. Îngrijesc o grădiniță de plante la fereastra din bucătărie pentru că nu mă pot apleca îndeajuns încât să am o grădină obișnuită. Ascult cărți audio atunci când îmi obosesc ochii și las vocile să mă plimbe prin viețile și experiențele altor oameni. Petrec timp cu nepoții și le povestesc de vremuri apuse. Fac toate lucrurile relaxante pe care n-am avut timp să le fac atunci când aveam grijă de familie și de soțul meu și mai și lucram.
>
> Da, viața mea este diferită – dar viața este diferită în funcție de etape. Mă simt binecuvântată și norocoasă să am viața pe care o am. Limitări? Sincer, dragul meu, ca să citez pe cineva celebru, puțin îmi pasă. Viața este bună și ma bucur de ea atât cât pot."

Aprecierea poate schimba mai multe decât percepția asupra eului fizic la vârste înaintate – vă poate schimba și percepția

asupra a cine sunteți de fapt. Din cauza faptului că societatea devalorizează bătrânii, ei au tendința de a se autodevaloriza. Oamenii care au un simț al propriei valori redevin tineri, așa cum arată și studiul clasic din 1988, efectuat de psihologul Ellen Langer și colegii ei de la Harvard. În acel experiment, un grup de bărbați sănătoși de peste 75 de ani au petrecut o săptămână într-o stațiune. Stațiunea era în așa fel decorată încât să imite stilul și materialul audio-video specifice anului 1959, anul în care cei din grup aveau 40-50 de ani. Bărbaților nu li s-a permis să vorbească despre lucruri care se întâmplaseră din 1959 până în acel moment și vorbeau despre familii, carieră și viață la timpul prezent, ca și cum s-ar fi aflat în anul 1959. Legitimațiile lor aveau poze de identificare de la acea vârstă și au fost învățați să se refere unul la celălalt ca și cum pozele ar fi reflectat realitatea prezentă. Bărbații au fost tratați ca și cum ar fi avut inteligența și independența unor bărbați mai tineri și li s-au dat instrucțiuni complexe pe care trebuia să le urmeze în rutina lor zilnică, chiar dacă în viețile lor obișnuite, mulți erau dependenți de ajutorul membrilor mai tineri ai familiei. Bărbații au fost întrebați pe un ton foarte respectuos care le sunt opiniile pe diverse subiecte și respectivele opinii chiar erau luate în seamă, un lucru care se întâmpla foarte rar în viețile lor obișnuite. Cu alte cuvinte, bărbații erau valorizați. Abilitatea și inteligența lor au fost apreciate în același mod în care fuseseră apreciate cu 20 de ani în urmă.

În cartea sa, *Mintea întreagă*, Langer scrie despre rezultatele uimitoare ale studiului său: judecători imparțiali care au examinat fotografii ale bărbaților înainte și după experiment au observat că subiecții erau vizibil întineriți cu cel puțin 3 ani în momentul în care au părăsit stațiunea. Degetele oamenilor au tendința să se micșoreze odată cu vârsta, dar degetele acelor bărbați se lungiseră în timpul experimentului. Articulațiile au devenit mai flexibile. Postura lor a început să capete mai multă putere, semănând cu postura lor din tinerețe. Puterea musculară s-a îmbunătățit, la fel ca auzul și vederea. În plus, nivelul lor de

inteligență a crescut, chiar dacă se presupune că inteligența nu se schimbă din perioada maturității.

Pentru că societatea noastră echivalează bătrânețea cu incompetența, dacă nu vă autoapreciați suficient, acceptați în mod tacit definiția pe care v-o dă societatea. Societatea se așteaptă să fiți plictisitor, tern, o povară inutilă care va fi cel mult tolerată și cel puțin izolată. Cu toate acestea, studiul lui Langer, ca și alte studii demonstrează că atunci când refuzați definiția societății și aveți încăpățânarea de a vă auto-valoriza, comportându-vă adecvat, deveniți interesat și interesant, curios, alert, capabil de mult mai multe lucruri fizice, mentale și emoționale decât s-ar aștepta de la dumneavoastră. Nu trebuie nici măcar să vă conformați așteptărilor gerontologilor și să aveți degete mai scurte și mușchi mai slabi! Deveniți ceea ce sunteți cu adevărat: un individ unic și vibrant, bogat în experiențe și calități, pe deplin capabil să participați la viață în mii de moduri.

Autovalorizați-vă apreciind cine sunteți, nu cine nu sunteți; ce puteți fi și ce puteți face, mai degrabă decât ceea ce nu puteți. Ați putea descoperi, spre surprinderea dumneavoastră, că înțelepciunea ivită din anii dumneavoastră de experiență contează mai mult decât agilitatea și puterea tinereții. Înțelepciunea experienței poate de fapt să vă salveze viața, așa cum subliniază Deepak Chopra în *Trup fără vârstă, minte în afara timpului*:

> „În timpul războaielor pe mare din Primul Război Mondial, marinarii germani erau uneori naufragiați zile sau săptămâni întregi după scufundarea navelor. Acest fenomen a rămas un mister până când ne-am dat seama că marinarii mai în vârstă, care supraviețuiseră altor naufragii, știau cum să procedeze în astfel de situații; dacă nu beneficiau de această experiență, marinarii tineri piereau deoarece se vedeau prinși într-o situație fără ieșire."

Pe măsură ce îmbătrâniți, luați nu uitați să vă valorizați compasiunea, grija, simțul umorului, tenacitatea, opiniile puternice.

Apreciați-vă memoria, indiferent dacă e într-o formă bună sau nu – deoarece cu cât apreciați mai mult ceea ce este, cu atât mai mult veți atrage lucruri similare. Apreciați modalitatea creativă în care depășiți orice inconvenient fizic. Apreciați părțile din corpul dumneavoastră care merg foarte bine, precum și curajul părților care nu merg foarte bine, dar fac tot ce pot. Întâmpinați-vă apreciativ atunci când vă zăriți în oglindă. Apreciați-vă zâmbetul, strălucirea din ochi, expresivitatea minunată a sprâncenelor. „Știu că sună caraghios", ne spune Helen (membră GA, 78 de ani, văduvă), „dar de fiecare dată când mă uit în oglindă înainte să mă spăl pe dinți, îmi spun: Salut, păpușă frumoasă, pentru că așa îmi spunea soțul meu, și asta mă face să mă simt bine. Chiar dacă mă trezesc cu dureri și pare că ziua nu promite nimic bun, tot spun același lucru și cumva lucrurile nu par atât de rele."

Fiți atent la ce vă spuneți în barbă pentru că ceea ce gândiți și simțiți influențează capacitatea corpului de a se însănătoși și de a întineri. Spre exemplu, atunci când spuneți: „Sunt prea bătrân", credințele, gândurile și sentimentele legate de bătrânețe trimit mesaje chimice creierului, care răspunde prompt prin comportamente similare. Dacă în loc să spuneți „Sunt prea bătrân" spuneți „Sunt prea obosit", celulele vor răspunde conform credinței exprimate, ceea ce din fericire ar trebui să însemne că tot ce vă trebuie este un somn bun.

Așa cum se spune deseori, „Nu te oprești din crescut atunci când îmbătrânești. Îmbătrânești atunci când te oprești din crescut." Dacă apreciați viața, veți rămâne vibrant și curios, iar asta vă va ajuta enorm. Aprecierea față de viață vă ține cu adevărat în viață, nu doar vă asigură supraviețuirea. Paul, mecanic, membru GA, 72 de ani, observă că odată cu aprecierea vechiului eu, „simt că am control în sensul bun al cuvântului, adică mă simt stăpân pe viitorul meu și pe ce mi se va întâmpla. Știu că fac tot ce pot pentru mine însumi – și asta face ca totul să fie OK."

Concentrarea pe prezent, anticiparea pozitivă a viitorului și deschiderea spre schimbare, precum și disponibilitatea de a învăța sunt ingrediente-cheie ale fericirii în viața târzie. Atunci când căutați deliberat modalități de a vă aprecia viața, acum și aici, vă ancorați puternic în prezent și acceptați mai ușor schimbările pe care le poate necesita prezentul.

Aprecierea prezentului nu este echivalentă cu diminuarea trecutului. Cu toate acestea, concentrarea exclusivă asupra trecutului vă ține prizonier în modalitățile trecute de a fi și de a face lucruri. Aprecierea beneficiilor trecutului, ca și a posibilităților inerente ale prezentului extinde modalitățile de a fi și de a acționa.

Atunci când credeți că viața disponibilă oamenilor în vârstă este plicticoasă, ternă și lipsită de pasiune, vă abordați viitorul cu temere și profeție negativă. Atunci când apreciați, sunteți mai dispus să înaintați spre viitor cu anticipare nerăbdătoare și curiozitate.

Credințe care ajută, credințe care dăunează

Anumite credințe pot sta în calea creșterii dumneavoastră și a modului în care explorați viața. Examinați-vă credințele: dacă, spre exemplu, vă agățați de „Nu poți dresa un câine bătrân", deveniți prizonierul trecutului dumneavoastră. Aceasta nu este o credință care să sprijine mișcarea într-un prezent sau într-un viitor extins. „Nu sunteți niciodată prea bătrân ca să învățați" este, pe de altă parte, o credință care vă dă puterea de a crede că puteți crește nestingherit și puternic.

Convingerea că anumite activități sau comportamente nu sunt potrivite persoanelor în vârstă va limita explorarea pe

care ați putea-o face în viață. Credința că orice activitate sau comportament care nu vă pune în pericol pe dumneavoastră sau pe alții este potrivită indiferent de vârstă deschide o gamă largă de posibilități.

Gladys, membră GA, 82 de ani, ne spune:

„Eu sunt de fel din Anglia. Am emigrat în SUA din cauza celui de-al Doilea Război Mondial și mi-am petrecut cea mai mare parte din viață având grijă de familia mea. Am avut 3 băieți și mi-au dat de furcă așa cum mă așteptam. Pe măsură ce băieții mei s-au însurat, au apărut nepoții și m-au ținut destul de ocupată. După ce soțul meu a ieșit la pensie, viața s-a redus la familie, golf și câteva călătorii – mai mult ca să jucăm golf – dar mereu împreună. Soțul meu și cu mine făceam totul împreună.

Ei bine, după ce soțul meu a murit acum 12 ani, eram pierdută. M-am simțit îmbătrânită peste noapte, singură în casă. În sfârșit într-o zi m-am scuturat și mi-am spus: «Îndeajuns!» Dacă Dumnezeu nu m-a luat la el, înseamnă că nu sunt încă moartă și ar trebui să încetez să mă simt așa. Am început să întreb în jur și am găsit slujbe administrative cu jumătate de normă în secția de poliție. Aceasta m-a intrigat și chiar dacă nu mai lucrasem în afara casei și cu siguranță nu m-am considerat vreodată ca fiind «genul polițienesc», m-am gândit că merită să încerc.

Șeriful s-a uitat la mine și mi-a spus: «Ești sigură că poți?»

I-am zis: «Nu știu, dar aș vrea să încerc».

A râs și mi-a spus că am atitudinea potrivită și după ce am mai vorbit și m-a pus să completez niște teste și niște formulare, după care m-a anunțat că sunt angajată dacă vreau și că am 3 luni de probă ca să dovedesc ce pot.

Ei bine, lumea mi s-a deschis dintr-odată. Răspundeam la telefon și îndosariam documente, genul acela de slujbă, nimic complicat, și totuși eram încântată. Mă simțeam din nou tânără! Eram ocupată, mă simțeam utilă, iar tinerii erau foarte amabili cu mine. Am trecut de perioada de probă și, norocoasa de mine, am

rămas acolo de atunci. După 3 ani în poziția aceea de funcționar, m-au mutat pe o poziție administrativă unde chiar am apucat să lucrez la rapoarte și la tot felul de cazuri interesante. Ar trebui să vezi privirea oamenilor atunci când le spun că lucrez la poliție! Ce experiență minunată! Singurul meu regret este că dragul meu Brian nu este aici ca să împărtășească această experiență cu mine – deși îi povestesc periodic tot ce mi se întâmplă."

Una dintre cele mai minunate recolte ale vârstei târzii este dorința de a-i aprecia pe alții. Eliberați de grijile responsabilităților zilnice, bunicii își prețuiesc nepoții și sunt deseori plăcut impresionați de șotii, aceleași șotii care li se păreau obișnuite sau enervante atunci când creșteau ei înșiși copii. O bunică afirmă: „Atunci când nepotul meu de 2 ani se bălăcește și umple toată baia de apă, râd cu el și mă minunez de spontaneitatea expresiei lui."

Aprecierea față de ceilalți se exprimă uneori prin acțiuni de voluntariat, ceea ce contribuie semnificativ la satisfacția față de viață și la bunăstarea celor care se oferă voluntari. Este o situație în care nu pierde nimeni, deoarece îi apreciezi pe cei cărora le dăruiești și ți se răspunde tot cu apreciere. Atunci când faci voluntariat, ești productiv, te simți valoros și încrederea în sine crește în aceeași măsură, prin urmare eviți să te consideri o victimă. Te conectezi cu alții și eviți dezavantajul bine cunoscut al îmbătrânirii: izolarea. Nu accepți definiția pe care societatea o dă vieții tale ca fiind plictisitoare și lipsită de perspective.

Luke, 75 de ani, apreciator, ne spune:

„Am lucrat toată viața, de pe la 16 ani, când debarasam mese, până când am ieșit la pensie din postul de manager al unui depozit ce aparținea unei firme care creștea citrice, o slujbă pe care am avut-o 30 de ani. Sunt divorțat de mult și nu am copii, așa că m-am trezit că am o groază de timp la dispoziție. M-am gândit dintotdeauna că am să folosesc «anii de aur» ca să merg la pescuit

sau la bowling sau ceva de genul ăsta, și ca să petrec timp cu băieții, dar corpul meu era prea obosit de la săpat și cărat, iar prietenii s-au retras în Florida cu soțiile lor.

Începusem să mă plictisesc îngrozitor și nu știam ce să mai fac cu mine însumi când am intrat într-o bibliotecă într-o zi și am văzut o doamnă în vârstă citind unor copii. Păreau să se distreze de minune. Copiii erau adorabili și bibliotecara trebuie că mi-a văzut privirea pentru că mi-a spus: «Întotdeauna avem nevoie de o mână de ajutor».

M-am gândit că nu știu nimic despre cărți. Dar bibliotecara mi-a spus că nu sunt decât cărți pentru copii și că sunt fericiți atâta timp cât le citește cineva și că biblioteca avea nevoie de mai mulți cititori. M-am gândit: OK, ce-ar fi să încerc. Zis și făcut.

Și să fiu al naibii dacă nu m-am distrat extraordinar făcând chestia asta. La început eram cam nervos și m-am bâlbâit, dar copiilor nu părea să le pese și după un timp devenisem destul de bun la asta. A devenit o activitate periodică. Citeam copiilor de trei ori pe săptămână, timp de jumătate de oră – cam atât pot să-și mențină atenția – și am descoperit că acea jumătate de oră era cel mai plăcut moment al zilei pentru mine. Am început să mă gândesc la moduri amuzante de a spune poveștile și am adus chiar și o păpușă pentru o anumită lectură, ceea ce i-a încântat teribil pe copii.

Apoi bibliotecara m-a provocat la altceva. Ajut tineri să învețe să citească mai bine, două ore pe săptămână. E bine că nu trebuie să-i învăț să citească lucruri complicate, pentru că nu am decât 10 clase, dar asta nu pare să conteze. Dacă nu știu ce înseamnă un cuvânt, îl căutăm împreună în dicționar.

Trebuie să vă spun că treaba asta cu voluntariatul e mai mult pentru mine decât pentru copii! Apreciez activitatea? Evident. În mod clar mă înveselește."

Helen, membră GA, care la vârsta de 68 de ani lucrează ca voluntar de 3 ori pe săptămână ca recepționeră la un spital, ne spune:

„Nu numai că mă bucur mai mult de ceilalți de când fac voluntariat, dar mă bucur și de mine mai mult, așa că și familia mea se bucură mai mult de mine. Sper că aprecierea va fi întotdeauna un instrument pe care să îl folosesc zilnic."

Atunci când priviți viața cu ochi apreciativi, încercați să faceți din asta o stare mentală obișnuită și îmbătrânirea va înceta să fie o experiență înfricoșătoare. Veți fi mai capabil să faceți față schimbărilor, oricare ar fi ele, și să transformați anii dumneavoastră târzii într-o experiență pozitivă.

11

Apreciați în timpul unei crize

Iubirea vieții dumneavoastră vă părăsește pentru altcineva. Promovarea pentru care ați făcut ore suplimentare neplătite îi este acordată asistentului pe care l-ați format dumneavoastră. Chestia amuzantă de pe fața dumneavoastră este un melanom. Sunteți concediat din slujba de vis. Copilul dumneavoastră rămâne handicapat în urma unui accident. Sunteți diagnosticat cu o formă terminală de cancer. Economiile dumneavoastră de-o viață sunt risipite de un manager financiar corupt. Soțul dumneavoastră este ucis într-un incendiu la uzină.

Acestea sunt toate exemple de criză, deși au grade diferite de traumă: momente când viața vi se schimbă abrupt, când rutina sa previzibilă este întreruptă brusc și definitiv iar viitorul arată nesigur dacă nu înnegurat. Cu toții suntem confruntați cu diverse crize, mai devreme sau mai târziu și trebuie să le facem față.

Folosirea aprecierii ca un instrument transformativ în fața unei crize poate părea ridicol. Ce poți aprecia la moartea unui om drag? La rănile unui copil? La pierderea unei slujbe de vis? Aparent, nimic. Totuși atunci când examinați natura unei crize

îndeaproape, vă puteți da seama că aprecierea poate juca un rol critic.

Natura dualã a unei crize

Crizele au atât aspecte luminoase, cât și aspecte întunecate: înțelepciunea populară recunoaște faptul că „orice nor are o rază de lumină". În chineză, criza exprimă această dualitate extrem de clar; cuvântul este alcătuit din două caractere: „wei", care înseamnă „pericol", și „chi", care înseamnă „oportunitate". Pericolul este norul și oportunitatea este raza de lumină.

Pericolul constă în faptul că vă puteți pierde într-o criză, lăsând-o să vă copleșească și să vă distrugă. Oportunitatea constă în descoperirea de calități noi sau latente în dumneavoastră, revelația unor noi posibilități, visuri și dorințe pe care nu le-ați mai luat în considerație sau pe care nici nu vi le-ați imaginat, renașterea precum pasărea Phoenix, mai puternică și mai fericită decât oricând.

Care este rolul aprecierii în această situație? Aprecierea vă poate ajuta să vă dirijați printr-o furtună de emoții pe care criza o aduce cu sine. Vă poate elibera din imobilizarea de care suferiți din cauza durerii și vă poate ajuta să construiți un pod între pericol și oportunitate.

Aprecierea vă scoate din haosul mental și emoțional

Cum vă simțiți atunci când experimentați o criză? Șocat, panicat, temător, furios, deprimat, disperat, anxios, confuz,

îngrozit și înfricoșat – aceste emoții care pot acompania criza pot duce la haos în inima și mintea dumneavoastră, neputința de vă concentra sau de a vedea o cale de ieșire. Aprecierea vă poate alina aducând ordine în gândurile și sentimentele dumneavoastră cataclismice și permițându-vă să întrezăriți posibilități.

Creierul dumneavoastră trimite constant mesaje sistemului nervos autonom – acea parte a sistemului nervos care controlează și reglează organele interne fără vreun efort conștient. Într-o stare de criză, ritmul inimii este instabil, aleatoriu și incoerent. Activitatea inimii generează semnale care călătoresc înapoi la creier și influențează ceea ce percepeți, modul în care gândiți și luați decizii și modul în care vă simțiți. Un ritm cardiac haotic este reflectat în gânduri haotice; nu sunteți în stare să vă concentrați și să gândiți productiv.

Aprecierea vă poate scoate din haosul mental și emoțional. Găsiți ceva, chiar și ceva mărunt de apreciat în momentele de criză și vă puteți calma și restaura claritatea mentală. Atunci când experimentați emoții negative, gama de gânduri și sentimente este extrem de limitată. Nu puteți vedea dincolo de teamă, furie sau disperare. Aprecierea vă întoarce pe deplin la sine. Atunci când apreciați, vă reconectați cu un spectru larg de gânduri și sentimente și vedeți posibilitățile de dincolo de necazul dumneavoastră. Juan, membru GA, 27 de ani, ne-a mărturisit:

„Atunci când fratele meu a fost ucis, eram furios. Îmi amintesc că urlam la ceruri pentru că mă simțeam nedreptățit și nu știam cum de poate permite Dumnezeu așa ceva? Fratele meu avea 35 de ani. A fost răpus de gloanțe într-un jaf armat la bancă. Nu făcea decât să stea la coadă, ca toată lumea, așteptând să-i vină rândul. Eram în ultimul hal – țipam, plângeam, urlam – nu ajutam pe nimeni.

Apoi un vecin mi-a spus: «A fost un om bun, fratele tău. A dus o viață bună», și asta m-a scos din stare. Am început să mă gândesc la toate lucrurile bune legate de fratele meu și cât de mult ne-am distrat împreună. Mi-am dat seama că puteam aprecia cine a fost și cât de multe ne-a dăruit mie și familiei pe vremea când era în viață, în loc să o iau razna din cauza morții lui.

M-am mai liniștit. Eram în continuare trist și nefericit, dar cel puțin nu mai eram nefericit tot timpul. Și mi-am dat seama că atunci când m-am calmat, am fost în stare să o ajut pe soția fratelui meu cu toate cele trebuincioase atunci când îți moare cineva în felul ăsta. Am început să ne împărtășim povești despre fratele meu, soțul ei, vorbeam despre ceea ce apreciam la el și cumva asta a ajutat-o pe cumnata mea să-și depășească durerea. M-am simțit mai bine datorită faptului că am putut să o ajut și apoi m-am uitat în jur și am descoperit metode de a-mi ajuta și nepoții.

Nu pot spune că aprecierea m-a făcut de-a dreptul fericit, dar în mod clar mi-a facilitat slalomul printre sentimente și m-a adus într-un punct unde puteam fi de folos cuiva."

Atunci când vă confruntați cu o criză, emoțiile dumneavoastră sunt primul lucru care trebuie rezolvat. Nu puteți gândi clar în mijlocul unor puternice emoții negative. Cu siguranță nu puteți aprecia înainte ca aceste emoții să se exprime. Pericolul nu constă în exprimarea emoțiilor, ci în a zăbovi asupra lor. Fiți conștienți de emoțiile dureroase. Nu pretindeți că ele nu există pentru a ajunge mai repede la apreciere – nu va funcționa.

Spre exemplu, dacă tocmai ați fost diagnosticat cu cancer, permiteți-vă să simțiți șoc sau teamă. Lăsați emoțiile să curgă prin dumneavoastră, exprimați-le în moduri care vă par cuvenite și sigure. Apoi, cât de repede puteți, în loc să vă întoarceți la gândurile care vă acompaniază aceste emoții, lăsându-le să vă obsedeze și amplificându-le, întrebați-vă: „OK, ce pot valoriza aici? Pentru ce aș putea fi recunoscător?" Primul dumneavoastră gând apreciativ ar putea fi ceva la fel de simplu ca: „Sunt încă în viață. Pot să apreciez asta. Acolo unde e viață, e și speranță. OK. Pot să apreciez asta."

Aproape instantaneu, teama și panica vor începe să se diminueze, atâta timp cât nu vă întoarceți la gânduri anterioare. Amintiți-vă că sunteți stăpânul gândurilor dumneavoastră! Rămâneți la gândurile apreciative cât de mult posibil. De acolo, veți putea vedea o gamă ceva mai largă de posibilități: „Am un doctor bun. Pot aprecia asta. Și mai sunt și alți doctori. Au făcut multe cercetări pe cancer. Vara mea a avut cancer și a scăpat. Pot să apreciez asta. Nu sunt singur; pot aprecia asta."

Puțin câte puțin, un gând apreciativ după altul, puteți să apreciați până ieșiți din teamă și panică și adoptați un mod de a gândi și a simți mai productiv. Pe măsură ce alunecați înspre gânduri și sentimente apreciative, inima și creierul dumneavoastră se sincronizează, întregul dumneavoastră câmp electromagnetic se armonizează și atrageți experiențe aliniate cu aceste vibrații.

Uneori, emoțiile se vor îmbunătăți spontan. Atunci când se întâmplă asta, permiteți-le să curgă, exprimați-le așa cum găsiți de cuviință, în siguranță, apoi faceți un efort să vă schimbați concentrarea înspre un gând apreciativ. Fiți sincer. Dacă spuneți „Apreciez acest cancer" atunci când suferiți din cauza chimioterapiei, atunci mințiți. E posibil să nu apreciați niciodată cancerul. Nici nu este necesar. Îi puteți aprecia pe cercetătorii care au descoperit acest tratament care i-a salvat pe mulți, așa cum vă poate salva și pe dumneavoastră. Puteți aprecia modul curajos și determinat în care organismul dumneavoastră absoarbe tratamentul și îl folosește în serviciul dumneavoastră. Puteți aprecia sprijinul familiei și al prietenilor.

Nu vă întindeți mai mult decât plapuma. Nu spuneți „Și apreciez tot ce fac acești doctori și aceste asistente pentru mine" dacă sunteți de părere că asistentele sunt prea dure cu dumneavoastră și dacă detestați cea mai mare parte din tratament. Vibrația pe care o emiteți va fi coruptă de porțiunile neadevărate din experiența dumneavoastră. În schimb, alegeți adevărul pentru a păstra integritatea vibrației dumneavoastră

de apreciere. Dacă tot ce puteți aprecia este speranța în tratament, atunci concentrați-vă asupra acestui lucru. Dacă acesta este adevărul dumneavoastră, cu el trebuie să mergeți înainte. Vibrația nu poate fi păcălită.

Apreciați atunci când sunteți copleșit

Crizele pot să vă copleșească. Se întâmplă prea multe prea repede sau vă simțiți amenințat de ceva prea puternic sau prea străin ca să-i mai faceți față. Atunci când sunteți copleșit, vă simțiți neputincios și înghețați. Teama, șocul sau disperarea preiau controlul. Nu vă mișcați, nu acționați, nu răspundeți eficient. Atunci când sunteți copleșit, atenția dumneavoastră se limitează la extreme; tot ce puteți vedea este un dezastru total.

Aprecierea vă poate elibera de această imobilitate paralizantă dându-vă puterea să răspundeți, deci scoțându-vă din neputință. Aprecierea vă oferă o schimbare, lăsându-vă să treceți de la neputință la putere în răstimpul unui gând. În momentul în care găsiți ceva de valoare la dumneavoastră sau la o situație, vă eliberați din senzația de copleșire. Puteți vedea alte alternative în afară de dezastru, așa că puteți acționa. Abilitatea de a funcționa este restaurată.

Jen, membră GA, este de părere că o criză nu face decât să „mă destabilizeze și să mă scoată din starea în care vreau să fiu. Aprecierea mă aduce înapoi în acea stare; este ceva care mă ajută să redevin puternică".

Peter Levine, în *Trezirea tigrului: vindecarea traumelor*, relatează o întâmplare care revelează modul în care puterea aprecierii îți poate salva viața. În 1976, 26 de copii au fost răpiți din autobuzul școlii în Chowchilla, California. Copiii, cu vârste între 5 și 15 ani, au fost ținuți captivi într-un spațiu de sub pământ pentru aproximativ 30 de ore. Ei au scăpat și au fost

tratați pentru răni fizice la un spital local, dar nu au primit îngrijire psihologică. Nimeni nu s-a gândit că ar avea nevoie de așa ceva, iar un expert consultat la momentul respectiv a afirmat că doar unul din cei 26 de copii ar fi afectat. Acest lucru exprimă credințele psihiatrice ale epocii respective.

Opt luni mai târziu, copiii au fost studiați de Dr. Lenore Terr, psihiatru. Dr. Terr a descoperit efectul opus – și anume că evenimentul avusese un impact sever pe termen lung din punct de vedere psihologic, medical și social. Singura excepție a fost Bob Barklay, în vârstă de 14 ani, care a fost considerabil mai puțin afectat de tragedie.

Bob era băiatul care, atunci când bara care susținea acoperișul subteran a cedat și tavanul a început să se prăbușească peste copii, a răspuns căutând activ o ieșire; cu ajutorul unui alt băiat, a săpat un tunel prin care au scăpat cu toții.

Cu alte cuvinte, Bob a căutat valoarea în situația respectivă, a căutat ceva de apreciat și a folosit acest lucru. Ceilalți copii au fost prinși în moartea lor iminentă, incapabili de a vedea altceva. Erau atât de copleșiți, încât a trebuit să fie împinși în grabă prin tunel înspre libertate.

În afară de faptul că aprecierea lui Bob față de ceea ce ar fi putut să fie salvator în situația de criză practic a salvat viața tuturor copiilor, aceeași apreciere i-a conservat propria bunăstare mentală și emoțională restaurând senzația de eficiență personală.

Aprecierea vă ajută să vă eliberați de imobilitate prin faptul că vă concentrați atenția asupra a ceea ce puteți avea, mai degrabă decât asupra a ceea ce nu aveți. Dacă apreciați ceea ce este, reușiți să vedeți multiplele modalități prin care nu sunteți o victimă neajutorată și lipsită de speranță. Dacă vă concentrați asupra a ceea ce nu este, modalitățile în care sunteți o victimă capătă prioritate.

Dacă recunoașteți și apreciați propria dumneavoastră putere și vă schimbați perspectiva de la ceea ce nu puteți face la ceea ce puteți, vă veți transforma abilitatea de a răspunde

unei situații încărcate de teamă. În săptămânile care au urmat evenimentelor din septembrie 2001, americanii s-au temut de un alt atac. Pasagerii aerieni în special traversau stări de anxietate, temându-se de o reluare fatală a evenimentelor. Peter Hannaford, pasager la bordul unui zbor United Airlines, a descris într-un articol din *Washington Times* cum cuvintele unui singur om au furnizat catalizatorul care i-a îndemnat pe pasageri să aprecieze puterile considerabile pe care le posedau pentru a se autoproteja:

„Ca în majoritatea aeroporturilor SUA, sâmbăta trecută a fost prima zi apropiată de normalitate la aeroportul internațional Denver de după atacurile teroriste. La zborul 564 al companiei United, ușa tocmai fusese închisă și avionul urma să ruleze pe pistă când căpitanul ne-a adresat câteva cuvinte.

«Vreau să mulțumesc oamenilor curajoși care sunt azi aici. Nu avem instrucțiuni din partea guvernului federal, așa că de acum înainte suntem pe barba noastră.»

Pasagerii au ascultat într-o tăcere perfectă. Căpitanul a explicat că măsurile de securitate din aeroport au rezolvat amenințarea armelor de foc care s-ar fi putut strecura în avion, dar nu și pe cea a armelor folosite de teroriști, și anume cuțite de plastic sau din lemn ori ceramică.

«Un potențial terorist ar putea anunța că are o bombă. Nu sunt bombe la bordul acestui avion și dacă se ridică cineva și afirmă că sunt, să nu îl credeți. Dacă cineva se ridică, fluturând ceva de genul unui cuțit de plastic și spune: *Aceasta este o deturnare de avion* sau ceva similar,iată ce trebuie să faceți: toată lumea se va ridica și va arunca cu lucruri în persoana respectivă – perne, cărți, reviste, ochelari, papuci – orice care l-ar putea dezechilibra sau i-ar distrage atenția. Dacă are un complice sau doi, faceți la fel și cu ei. Foarte important: acoperiți-l cu o pătură, apoi țintuiți-l la podea și țineți-l acolo. Vom ateriza la cel mai apropiat aeroport și autoritățile se vor ocupa de el.

Nu uitați, va fi un terorist și poate un complice sau doi, dar dumneavoastră sunteți în număr de 200. Îi puteți anihila.

Declarația de Independență spune „Noi, poporul" și exact asta suntem în aer: noi, poporul vs teroriștii potențiali. Nu cred că vom avea o astfel de problemă azi sau mâine sau chiar pentru mai mult timp de acum înainte, dar cândva se va întâmpla din nou și aș vrea să știți ce trebuie să faceți.

Acum, din moment ce vom fi o familie pentru următoarele ore, vă voi ruga să vă întoarceți spre cel de lângă dumneavoastră, să vă prezentați și să-i spuneți câteva lucruri despre dumneavoastră, apoi să-i cereți să facă la fel.»"

Sfârșitul acestui discurs a fost marcat de aplauze susținute. Căpitanul pusese problema în perspectiva potrivită."

Mai mult decât atât, pasagerilor li s-a dat un simț al puterii. Deși nu a folosit cuvântul „apreciere", pilotul îi încuraja pe pasageri să facă acest lucru: să valorizeze și să fie recunoscători pentru ceea ce aveau la dispoziție în eventualitatea unui atac (arme de apărare sub forma cărților, a revistelor, a pantofilor, superioritatea lor numerică), în loc să se gândească la lucrurile pe care nu le aveau la dispoziție (un sentiment complet de siguranță).

Dacă vă schimbați concentrarea de la ceea ce nu aveți la dispoziție la ceea ce puteți aprecia în orice situație dată, veți reuși să vă eliberați de imobilitatea de a fi copleșit și veți fi ajutat să construiți o oportunitate în mijlocul unei crize.

Construiți puntea dintre pericol și oportunitate

După ce folosiți aprecierea pentru a vă ajuta să depășiți furtuna emoțională și experiența copleșitoare a crizei, folosiți-o pentru a crea o punte de la evenimentele curente – fie ele crize majore sau minore – la soluții, posibilități și oportunități.

Spre exemplu, să spunem că dați peste o bâltoacă de noroi și vă murdăriți hainele în timp ce vă grăbiți spre o întâlnire importantă – o criză minoră. Primul dumneavoastră gând ar putea fi: „O, nu! Hainele mele sunt distruse! Am să fac o impresie proastă și n-am să reușesc să fac vânzarea asta". Ați putea în schimb să folosiți aprecierea pentru a ajunge la rezultatul pozitiv dorit: „OK, hainele mele sunt în ultimul hal, dar eu nu m-am rănit și mintea mea este intactă. Pot să apreciez asta." De la această conștientizare puteți merge mai departe: puteți aprecia faptul că toată lumea a pășit la un moment dat într-o bâltoacă sau i s-a întâmplat ceva similar pe drum spre o întâlnire. Oamenii pe care îi veți vedea vor empatiza cu dumneavoastră și nu vă vor judeca pe baza petelor de pe haine, ci pe baza abilităților și talentelor. Ar putea chiar să admire aplombul pe care îl arătați în fața adversității. Acum sunteți gata să folosiți aprecierea pentru a crea oportunități reale!

În starea mentală apreciativă, așa cum stați acolo, curățându-vă de noroiul de pe pantofii proaspăt curățați, vă întrebați: „Care este valoarea aici? Ce pot găsi de apreciat?

Puteți decide să vă folosiți pe dumneavoastră înșivă în prezentare ca un exemplu viu despre cum servicul sau produsul pe care îl vindeți ar putea fi benefic pentru cineva aflat în situația dumneavoastră. Ați putea să valorizați și să vă amintiți de simțul umorului pe care îl aveți încă intact și să născociți o anecdotă amuzantă pentru posibilul client, făcându-l pe acesta mai receptiv în ceea ce vă privește. Există o oportunitate chiar și în bâltoacele de noroi! Aprecierea vă poate ajuta să găsiți acea oportunitate.

Bâltoacele de noroi sunt o criză minoră; paralizia nu este. Mulți dintre noi ar considera că li s-a emis o sentință pe viață de disperare dacă ar deveni paraplegici la optsprezece ani, țintuiți într-un scaun cu rotile. Nu însă și Ralf Hotchkiss, așa cum îl descrie Noelle Nelson în Câștigătorul ia tot. Ralf apreciază cu adevărat situația sa, rezultat al unui accident de

motocicletă. El consideră că a fost eliberat de către scaunul lui cu rotile.

La cincizeci de ani Ralf și-a devotat întreaga viață făcând design și construind scaune cu rotile. Compania sa, Whirl Wind Network, colaborează cu 33 de producători de scaune de rotile din 25 de țări, împărtășind inovații pentru descoperirea unui scaun cu rotile îmbunătățit și eliberator. După accidentul său, Ralf a căutat și a găsit în paralizia sa oportunitatea de a beneficia atât el cât și mulți alți oameni. Apreciind ceea ce poate să facă, precum și efectele pozitive ale accidentului său de motocicletă, a construit sistematic puntea dintre criză și oportunitate, înspre viitorul pozitiv de care se bucură acum.

Aprecierea vă poate ajuta să creați oportunitate chiar și în fața morții. Într-un alt exemplu din cartea lui Nelson, Myrtle Faye Rumpf și-a pierdut unicul fiu, Al Wooten Jr., în vârstă de 35 de ani, într-o răfuială pe stradă. Rudele au cerut răzbunare, dar Myrtle a văzut oportunitatea din criză. Decât să răzbune moartea fiului său, a ales să îl onoreze valorizând și fiind recunoscător pentru ceea ce îi face pe copii să crească în siguranță. A creat Centrul Moștenirii Al Wooten Jr. din Los Angeles unde tinerii pot veni să se joace, să învețe și să fie în siguranță, în loc să petreacă timp pe stradă. Atunci când a rămas fără bani, Myrtle a preferat să-și vândă casa decât să închidă centrul, deoarece a apreciat valoarea întreprinderii sale. A crezut cu adevărat că dăruind comunității ar putea să marcheze o diferență.

În doar cinci ani, Centrul a devenit ceea ce Myrtle știa că poate să devină – un adăpost stabil din punct de vedere financiar, pentru tineri. Aprecierea pentru ceea ce poate fi făcut pentru a ajuta tineri, în loc să deplângă cât de răi sunt i-a permis lui Myrtle să vadă oportunitatea unui rezultat pozitiv în contextul circumstanțelor tragice ale morții fiului său.

Unele crize au ramificații largi. Crizele sociale afectează comunitățile și chiar națiunile. Aprecierea ne poate scoate din disperare și din starea copleșitoare în care ne aduc asemenea

crize. Atacurile teroriste din 11 septembrie 2001 de la World Trade Center și Pentagon au avut loc într-o marți. Grupul nostru de apreciere are întâlniri în fiecare marți seara. Fiind în stare de șoc, nu am știut ce să facem. Ar trebui să ne întâlnim? Ar trebui să anulăm întâlnirea? Ne-am decis să ne întâlnim și să considerăm oroarea acelei zile ca o oportunitate de-a lucra cu aprecierea într-o criză. Ideea noastră a fost că, dacă aprecierea nu este folositoare în mijlocul unei tragedii, atunci nu valorează mare lucru.

Membrii grupului erau înnegurați dar au venit cu toții. După ce fiecare dintre noi și-a împărtășit sentimentele legate de acea zi, ne-am întrebat „Cum putem folosi aprecierea în această situație îngrozitoare? Ce putem aprecia la această criză?".

Existau și lucruri evidente de apreciat: membrii au apreciat siguranța în care se aflau ei înșiși, prietenii și familiile lor. Au apreciat curajul și viteza echipelor de salvare, precum și miracolul supraviețuitorilor. Grupul a considerat că aprecierea lucrurilor evidente îi alină și îi inspiră să își păstreze speranța în acea zi întunecată.

Cu toate acestea, am vrut să ducem aprecierea mai departe decât simpla ei utilizare pentru confortul personal. Am vrut să o folosim proactiv pentru a atrage ceva – nu știam ce anume – care ar putea să contracareze terorismul.

În primul rând am discutat definiția terorismului: utilizarea terorii pentru a atinge un obiectiv politic; controlul și dominația prin intimidare și violență. Esența controlului sau a dominației este anihilarea sau limitarea libertății cuiva. Controlezi un câine punându-i lesă, prin urmare restricționându-i libertatea. Controlăm prizonierii, închizându-i în spatele unor gratii; le restricționăm libertatea. Terorismul atacă libertatea în mod fundamental, mai întâi prin violență, apoi prin frică. Frica de viitoare episoade de violență ne îndeamnă să ne închidem noi înșine după niște gratii. Instalăm detectoare de metal, angajăm gărzi de securitate și ridicăm baricade. Călătorim mai puțin și

suntem mai suspicioși cu străinii. Dar atunci când îți amintești că vibrația antrenează vibrații similare devii reticent față de ideea de a trăi în frică.

Decât să te concentrezi pe și să comunici o energie a fricii – „ce alte orori ne mai așteaptă? Nu suntem în siguranță nicăieri!" – care nu face decât să augmenteze atuul emoțional și psihologic pe care îl au teroriștii asupra noastră, ne-am decis că metoda de a contracara terorismul prin apreciere ar fi să valorizăm în mod activ și să fim recunoscători pentru libertate, nu doar libertatea noastră colectivă ca și americani, ci și libertățile mărunte cotidiene pe care în mod normal le credem de la sine înțelese. Libertatea de a merge oriunde și de a ne angaja în aproape orice ocupație, hobby, interes sau stil de viață. Libertatea de a nu fi de acord cu vecinul tău, libertatea de a lua micul dejun oricând vrei – la miezul nopții sau la zece dimineața – libertatea de a avea un copil sau cinci sau niciunul, cu sau fără partener. Libertatea de a fi vegetarian sau carnivor. Sau orice altceva. Libertatea de a te ruga dimineața sau de a face jogging sau de a bea o cafea pe drum spre lucru. Toate aceste prețioase libertăți personale alcătuiesc mare parte din bunătatea vieților noastre.

Din moment ce similarul atrage similarul, dacă emitem o vibrație de apreciere puternică pentru libertățile din viețile noastre cotidiene, vibrația generală de libertate din întreaga lume se întărește și se extinde. Deoarece nu puteți să simțiți teamă și apreciere în mod simultan, cu cât apreciați mai mult, cu atât mai mult scade puterea fricii și cu atât mai puțin atrageți lucrurile de care să vă fie frică.

În săptămâna care a urmat, am fost uimiți de frecvența cu care aprecierea era pe buzele multor oameni. Oameni intervievați în mass-media au repetat aprecierea lor pornită din inimă pentru curajul și perseverența echipajelor de salvare, reacția rapidă a liderilor țării, oamenii care în mijlocul grozăviei i-au sunat pe alții pentru a le da știri despre ceea ce se întâmpla și

pentru a transmite mesaje de iubire. În mod repetat, oamenii au vorbit despre cum au apreciat bunătatea străinilor, ajutoarele venite de peste tot, răspunsul copleșitor al americanilor, indiferent de nivelul de venituri, etnie, vârstă sau gen. Nu am auzit niciodată cuvântul apreciere folosit atât de des.

În marțea următoare, pe 18 septembrie am ținut următoarea întâlnire regulată a grupului de apreciatori. Membrii au raportat felul în care aprecierea i-a afectat, sau felul în care au folisit-o în timpul săptămânii precedente pe măsură ce ieșeau încetul cu încetul din șoc și încercau să își revină:

„Apreciez că am o slujbă stabilă; atât de mulți oameni sunt fără serviciu sau vor rămâne fără serviciu din cauza a ceea ce se întâmplă."

„Apreciez cât de uniți am ajuns."

„Apreciez un bărbat care stătea în parcarea la LAX, fluturând un steag american uriaș. Doar stătea acolo fluturând și fluturând. Apreciez că cineva ar face asta și nimeni nu ar crede că e nebun pentru că știam cu toții ce semnificație are gestul lui."

„Mi-am dat seama, în timp ce lucram cu aprecierea libertății cotidiene că nu mă simt liber. Am toate aceste limitări și constrângeri ale libertății mele personale și mi-am dat seama că trebuie să mă eliberez de ele."

„E un lucru miraculos și magic să vezi oameni apreciindu-se unii pe ceilalți, chiar oameni care în mod normal nu își vorbesc."

„Mă gândeam la prăbușirile avioanelor. Am învățat din asta cât de important este să-mi păstrez vibrația personală puternică, astfel încât să fiu pregătit pentru orice s-ar ivi. Îmi dau seama că aprecierea îmi aduce putere emoțională."

„Îmi dau seama că frica mea a contribuit la câmpul general de teroare. Dacă mă pot distanța de ea și dacă pot adăuga lumină și libertate și apreciere, teama și ura pot fi disipate. Așa că am rămas pe poziție știind că pot să creez ceva mai bun și mai semnificativ."

Aprecierea are un rol de jucat în toate crizele, mari sau mici, globale sau personale. Există foarte multe lucruri de prețuit și de păstrat în viețile noastre cotidiene atunci când ne lovește criza. Un exemplu grăitor ne-a venit din războiul din Irak, care tocmai începea în momentul în care terminam această carte – un soldat din corpul de marină a murit într-o operațiune militară în care elicopterul care îl transporta s-a prăbușit. Atunci când mama sa a fost intervievată la știri a subliniat în mijlocul durerii sale cât de important este să ne amintim că fiul său a făcut exact ceea ce voia să facă și că nu ar fi făcut-o altfel. Aprecierea a ceea ce este și a ceea ce poate fi ne ajută să ne însănătoșim și să mergem mai departe.

12

Spre un viitor al aprecierii

Aprecierea contează. Aprecierea contează pentru viețile pe care le creăm aici și acum, dar ce putem spune despre viitor? Cum va arăta viitorul nostru dacă apreciem acum?

> „Am traversat era gîndirii pozitive și am văzut că nu dă rezultatele scontate. Aprecierea, dacă oamenii îi surprind esența, reprezintă un tip diferit de concentrare. În primul rând, este activă. Cred că aprecierea ar putea vindeca răni sau războaie, dacă este folosită în mod activ. Am văzut cum se întâmplă asta în viața mea personală. Imaginați-vă că grupuri mari de persoane s-ar dedica folosirii aprecierii pentru un scop comun. Efectul ar fi uimitor."
>
> – KIM, MEMBRĂ GA

Cheia este, bineînțeles, cuvântul „activă".

Ram Dass, în *Compasiunea în acțiune*, spune că, pentru ca iubirea să fie un agent vindecător, sentimentele de compasiune trebuie urmate și nu lăsate să zacă latent în inimă. La fel funcționează și aprecierea. Atunci când este ridicată la nivel de intenție și acțiune, aprecierea poate într-adevăr să „vindece rănile războiului".

De ce? Pentru că cei care valorizează și sunt recunoscători pentru viață nu caută să-i limiteze sau să-i controleze pe ceilalți. Apreciatorii prețuiesc viața. Ei caută să facă lumea mai bună atât pentru ei înșiși cât și pentru ceilalți.

„Aș vrea să folosim aprecierea pentru a îmbunătăți lucrurile la scară largă. Dacă lucrăm cu toții cu noi înșine, învățând să ne autoapreciem și să-i apreciem pe ceilalți, poate că vom spori conștientizarea universală."

– Barbara, membră GA

Aprecierea este esențială pentru supraviețuirea și evoluția pozitivă a lumii deoarece capacitatea pentru apreciere este cea care îi separă pe cei care care construiesc lumea de cei care o distrug. Aprecierea este la fel de fundamentală pentru pacea și prosperitatea lumii pe cât este pentru fericirea individuală. Este antiteza unei mentalități „de dărâmare", care vede distrugerea ca pe o soluție.

Din moment ce evenimentele din septembrie 2001 ne-au trezit brusc la prețuirea vieții, noi ca națiune am descoperit aprecierea.

„Aprecierea este un mesaj potent și un instrument valoros pentru noi toți, nu în vechiul sens de «fii recunoscător pentru ceea ce ai», ci în noua conștientizare a faptului că viața este o oprotunitate minunată. Autoaprecierea și aprecierea celorlalți, aprecierea lucrurilor pe care le iubim la viață, aprecierea libertății nu poate decât să ne servească nouă și lumii întregi. Se pare că ne îndreptăm spre asta și de aici poate începe vindecarea globală."

– Dan, membru GA

Nu ne putem întoarce la vechea paradigmă „Eu câștig, tu pierzi". Am învățat că suntem interconectați la nivel global: ceea ce are impact asupra sistemului politic sau economic al unei țări ricoșează în toate celelalte. „Suntem uniți" nu se aplică doar la SUA. În schimb, „suntem uniți" trebuie să fie noua temelie supraviețuirii planetei noastre și a rasei umane.

„Aprecierea... este o rădăcină de lalea îngropată între buruieni, și dacă i se acordă cât de cât atenție va crește și se va multiplica. Aprecierea deschide calea unui viitor pozitiv care altfel nu ar fi disponibil. Aceasta ar putea avea un impact dramatic asupra lumii, din punct de vedere politic și al mediului, făcând planeta mai sigură pentru toți locuitorii."

– Teresa, membră GA

Dacă lumea noastră ar fi să supraviețuiască, asta se va întâmpla pentru că învățăm să cooperăm unii cu ceilalți pentru avantaje reciproce. Cooperarea funcționează atunci când se bazează pe apreciere, nu pe frică. Dacă intrați într-o negociere gândindu-vă „Trebuie să apuc tot ce pot, de teamă că altfel ai să iei ceva de care am eu nevoie", este echivalent cu sinuciderea vibrațională. Ne programăm un alt fel de vibrație atunci când abordăm masa negocierilor practicând aprecierea: „Valorez și apreciez cine ești și dreptul de a te strădui pentru ceea ce vrei, în timp ce valorez și apreciez cine sunt, precum și dreptul meu de a mă strădui pentru ceea ce vreau."

„Acum abordez conflictul în mod diferit. Atunci când mă opresc și apreciez faptul că celălalt are ceea ce el crede că este un punct de vedere perfect legitim, respir mai ușor. Impulsul de a mă certa începe să dispară."

– Sandy, membră GA

Cu cât învățăm mai mult să ne apreciem unii pe ceilalți, în ciuda diferențelor dintre noi, cu atât mai probabil este să găsim

pacea lumii și pacea lumii este cu siguranță singura modalitate prin care putem fi împăcați în limitele noastre.

Ce urmează? Să ne apreciem, să ne apreciem viețile. Permiteți ca excesul de apreciere din jurul nostru să intensifice vibrația lumii, un suflet uman după altul – dând speranță umanității. O soluție adevărată și longevivă pentru prosperitatea lumii.

Aveam un vis. Atunci când o să ne eliberăm cu toții și aprecierea ne va umple viețile:
Zăgazurile se vor deschide,
îngerii vor cânta,
heralzii vor fi auziți
și iubirea va domni peste pământ.

– JAN, MEMBRĂ GA

Într-adevăr.

Anexa A

CODUL APRECIATORULUI

1 Aprecierea este o vibrație. Aprecierea este o forță. Aprecierea este o energie.
2 Ești o ființă vibrațională. Emiți frecvențe de vibrație.
3 Vibrația ta constă în primul rând din modul în care gândești și simți.
4 Modul în care gândești și simți are impact asupra modului în care experimentezi viața.
5 Poți alege ceea ce gândești. Gândirea schimbă modul în care simți.
6 Orice lucru asupra căruia te concentrezi crește.
7 Atunci când apreciezi ceva sau pe cineva, te aliniezi vibrațional cu acel lucru sau cu acea persoană.
8 Atunci când te aliniezi cu ceva, atragi mai mult din acel lucru la tine (similarul atrage similarul) și vă extindeți experiența acelui lucru.
9 Nu vă puteți alinia cu ceva ce nu sunteți. Cu alte cuvinte, nu puteți să urâți și să vă alineați cu dragostea.
10 Nu trebuie să aștepți să fii apreciat ca să apreciezi.

Anexa B

CREAREA UNUI GRUP DE APRECIERE

Cum puteți găsi oameni care să vă sprijine în explorarea modurilor în care aprecierea poate fi benefică pentru viața dumneavoastră? Unde ați putea găsi oameni care să vă împărtășească obstacolele, experiențele și ponturile legate de apreciere?

Există grupuri de sprijin „anonime" de orice tip – Alcoolicii Anonimi, Codependenții Anonimi, Lacomii Anonimi, Narcoticii Anonimi, ca să numim doar câteva dintre ele. Dar nicăieri nu poți găsi Apreciatorii Anonimi sau Adunarea de Recunoștință.

Acum însă este posibil. Am creat un grup de susținere pe care îl numim simplu – Grupul de Apreciere, unde oamenii pot beneficia de pe urma interacțiunii cu mentalități similare – în cazul acesta, cu oameni care apreciază.

Oricine poate începe și conduce un grup de apreciere. Tot ce vă trebuie este să adunați câțiva oameni în mod regulat, de obicei o dată pe săptămână, pentru a-și împărtăși gândurile, sentimentele și experiențele de apreciere într-un mediu sigur și încurajant.

Aveți de asemenea nevoie de un loc unde să vă întâlniți și de o persoană care să conducă grupul. Nu trebuie să fiți terapeut sau un profesionist în domeniul sănătății ca să conduceți un grup; oricine poate s-o facă. Liderul nu este acolo ca să analizeze, diagnosticheze sau să ofere tratament. Acesta nu este un grup de terapie, ci un grup de susținere. Și nu trebuie neapărat să fie doar un singur lider; membrii grupului pot să conducă cu rândul, dacă asta se potrivește mai bine cu grupul.

Odată ce v-ați format un grup, trebuie să discutați dacă doriți ca acesta să fie deschis sau închis. Un grup închis începe cu un set de membri și este disponibil doar acelor mambri; în mod normal însă, grupurile de sprijin sunt deschise, ceea ce înseamnă că oricând se pot adăuga noi membri. Atât grupurile închise, cât și cele deschise funcționează. Cu toate acestea, este o idee bună să conduceți un grup deschis, să le cereți membrilor să citească Puterea aprecierii, astfel încât să aibă o idee clară despre obiectivele grupului. Grupurile de susținere, deschise sau închise, nu au o limită de timp în general, ceea ce înseamnă că întâlnirile durează atât cât doresc membrii grupului.

Structura unei întâlniri a grupului de apreciere

Structura întâlnirilor ar trebui să includă următoarele elemente:

Circulația informației

Liderul grupului citește un pasaj sau două din această carte pentru a da forma discuției. Liderul poate alege să citească pasaje din *Puterea aprecierii* în mod secvențial

(astfel încât, în timp, întreaga carte este parcursă) sau poate alege să se concentreze asupra unui subiect al zilei propus de un membru. Spre exemplu, dacă un număr de membri ai grupului au ales să îmbunătățească sau să transforme aspectul relațional al vieților lor, liderul poate alege să citească pasaje selectate și relevante din capitolul despre relații. Dacă membri ai grupului par să fie mai interesați de aspectul științific al aprecierii, liderul poate decide că lectura despre natura vibrațională a aprecierii ar fi mai potrivită pentru întâlnirea respectivă.

Ceea ce motivează selecția de lectură ar trebui să fie întotdeauna subiectul major de preocupare al membrilor grupului. Aceasta nu înseamnă că, dacă majoritatea celor din grup se confruntă cu probleme legate de slujbă și doar unul sau doi trec printr-o criză, liderul trebuie să se concentreze asupra problemelor privind munca. Liderul grupului trebuie să rămână atent la nevoile și dorințele membrilor și să le adreseze, chiar dacă aceasta înseamnă uneori să spună „Vom acorda mai multă atenție crizei săptămâna viitoare".

Ca parte importantă din circulația informației, liderul ar trebui să-i ajute pe membri să definească pentru ei înșiși ce aspect al vieții lor sau ce problemă anume își doresc să îmbunătățească, să transforme sau să atragă folosind aprecierea. Fiecare membru ar trebui să aibă cel puțin o preocupare asupra căreia lucrează și liderul ar trebui să țină cont de munca individuală a fiecăruia.

Împărtășirea experiențelor

Împărtășirea experiențelor este probabil cel mai important aspect al întâlnirii. Prima împărtășire ar trebui să se desfășoare în funcție de materialul lecturat. Liderul grupului începe discuția aducând în prim plan obstacolele pe care membrii grupului le întâmpină în practicarea aprecierii, precum și obiecțiile

și dificultățile pe care le anticipează în înțelegerea sau folosirea aprecierii, așa cum se subliniază în carte. Liderul îi încurajează pe membri să împărtășească orice fel de experiențe relevante pentru lectură.

Împărtășirea se poate extinde apoi dincolo de informația furnizată în lectură, înspre o împărtășire mai generală a experiențelor membrilor din săptămâna precedentă, ca și înspre progresul lor (sau absența progresului!) în cadrul muncii individuale pe care și-a propus-o fiecare ca subiect de exersare a aprecierii. Membrii ar trebui să fie încurajați să schimbe idei împreună, să sugereze diferite modalități de a aplica aprecierea și să interacționeze în general în ceea ce privește efortul lor de învățare a folosirii aprecierii.

Liderul grupului funcționează în principal ca facilitator și nu ar trebui să-și propună să rezolve probleme sau să fie deținătorul unei înțelepciuni speciale în ceea ce privește aprecierea. Liderul grupului ar trebui să-i ajute pe membri să rămână pe drumul cel bun, să vorbească despre apreciere și despre modul în care aceasta funcționează, nu să se dea peste cap ca să găsească alte modalități de abordare a problemelor. Liderul ar trebui de asemenea să se asigure că fiecare persoană are ocazia să se exprime pe parcursul întâlnirii.

Sugestii pentru proiectele viitoare

După împărtășirea experiențelor, fiecare membru ar trebui să se dedice muncii asupra unui anume aspect al aprecierii pe parcursul săptămânii următoare. Acest aspect se poate referi la munca individuală în folosirea aprecierii sau poate fi ceva nou. Dacă vreun membru al grupului are dificultăți în a găsi o idee, liderul sau ceilalți membri ar trebui să sugereze posibilități. Deciziile în ceea ce privește munca individuală ar trebui totuși

să rămână la latitudinea membrilor. Acesta este un grup de sprijin, nu un curs.

Acestea sunt lucrurile de bază. Sunt multe metode prin care liderii grupului sau membrii pot să întărească experiența de grup, cum ar fi ținerea unui jurnal al succeselor repurtate de membrii grupului în folosirea aprecierii sau stabilirea unui obiectiv comun pentru care să se folosească aprecierea. Lecturile din alți autori care întăresc și sprijină aprecierea pot fi folosite și discutate în plus față de lecturile informative. Acestea, ca și nenumărate alte subiecte pot fi adresate în cadrul seminariilor de formare de o zi pe care le conducem pentru a-i ajuta pe oameni să creeze și să conducă cu succes grupuri de apreciere. Vă rog să ne contactați prin site-ul nostru, www.thepowerofappreciation.net pentru a afla mai multe despre seminarul nostru intitulat „Cum să creezi și să conduci un grup de apreciere".

Bibliografie

Amen, Daniel G. *Healing the Hardware of the Soul.* Free Press, New York, 2002.

Beck, Aaron T. *Love Is Never Enough.* Harper & Row, New York, 1988.

Childre, Doc and Howard Martin. *The HeartMath Solution.* Harper, San Francisco, 1999, pp. 37, 40.

Chopra, Deepak. *Ageless Body, Timeless Mind.* Harmony Books, New York, 1993, p. 22.

Covey, Stephen R. *The Seven Habits of Highly Effective People.* Fireside, New York, 1989, p. 154.

Danner, D., D. Snowden, și W. Friesen. „Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study" *Journal of Personality and Social Psychology* 80(5): 804-13, 2001.

Dass, Ram. *Compassion in Action.* Bell Tower, New York, 1992.

Dossey, Larry. *Reinventing Medicine.* Harper, San Francisco, 1999, pp. 72-75.

Elium, Don și Jeanne Elium. *Raising a Son.* Beyond Words Publishing, Hillsboro, Oregon, 1992, p. 29.

Emmons, Robert A. *The joy of thanks. Spirituality & Health*, Winter 2002, Vol. 4, Nr. 4, pp. 38-41.

Emoto, Masaru. *Messages from Water.* HADO Kyoikusha, Tokyo, 2000, pp. 74, 94, 96.

George, M. S. „Brain activity during transient sadness and happiness in healthy women". *American Journal of Psychiatry*, martie 1995, 1523: 341-51.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York, 1995, p. IX.

Gottman, John. *Why Marriages Succeed or Fail.* Fireside, New York, 1994, p. 72.

Hannaford, Peter. „Aboard flight 564" *Washington Times*, Sept. 19, 2001.

Preasfinția Sa Dalai Lama și Howard C. Cutler. Trad. Dr. Thupten Jinpa. *The Art of Happiness.* Riverhead Books, New York, 1998, p. 15.

Hillman, James. *The Force of Character.* Random House, New York, 1999, p. 17.

Hunt, Valerie. *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations.* Malibu Publishing, Malibu, California 1989.

Kohn, Alfie. *No Contest.* Houghton Mifflin, New York, 1992, p. 7.

Langer, Ellen. *Mindfulness.* Perseus, New York, 1990.

„Learning'to walk again from experts in taking the first step" *Los Angeles Times*, March 10, 2002, secțiunea A3.

Levine, Peter. *Waking the Tiger.* North Atlantic Books, Berkeley, California, 1997, pp. 26-28.

Levy, Becca R., și alții. „Longevity increased by positive self-perceptions of aging" *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 83, Nr. 2, August 2002.

Maman, Fabien. *The Role of Music in the Twenty-First Century.* Tama-Do Press, Redondo Beach, California, 1997.

McCullough, M., R. Emmons și I. Tsang. „The grateful disposition: a conceptual and empirical topography" *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 2002, pp. 112-127.

Mehren, Elizabeth. „University's leap of faith becomes lesson in community" *Los Angeles Times*, 16 martie 2003.

Nelson, Noelle. *Winner Takes All: Exceptional People Teach Us How to Find Career and Personal Success in the 21st Century.* Perseus, New York, 1999, pp. 139, 210.

——. *Dangerous Relationships: How to Identify and Respond to the Seven Warning Signs of a Troubled Relationship.* Perseus, Cambridge, Mass., 2001.

Pert, Candace B. *Molecules of Emotion.* Simon & Schuster, New York, 1997, pp. 23, 135-37, 188-89, 285, 307.

Scaer, Robert C. Trauma, *Dissociation and Disease.* Binghamton, New York: Haworth Medical Press, 2001.

Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Origin of the Self.* Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 1994.

——. „Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health" *Infant Mental Health Journal* 22(1-2), 2001, pp. 7-66.

Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism.* Pocket Books, New York, 1998, p. 6.

Shafranske, Dr. Edward, 1988. *Conversation with author.*

Snider, Marie. „This side of 60 ... Take charge of thriving longevity" *The Kansan Online*, www.thekansan.com.

Sternheimer, Joel. *Physique theorique-musique des particules elementaires.* (The music of the elementary particles.) *Comptes Rendus de L'Academie des Sciences: Mechanique-Physique Chimie Sciences de L' Univers et de la Terre*, 297 (seria 2), decembrie 1983, pp. 829-34.

Taylor, C. *The Physics of Musical Sounds.* American Elsevier Publishing, New York, 1965.

Tompkins, Peter. *The Secret Life of Plants.* Harper & Row, 1973, pp. 18-19.

Uvnas-Mobert, K. „Oxytocin linked antistress effects-T he relaxation and growth response" *Acta Physiologica Scandinavica Supplement*, 640, 1997, pp. 38-42.

Walter, Scott. „Personaliti" *Parade Magazine*, 18 noiembrie 2001.